



# 55+

## IN BEWEGING

**SPORT- EN BEWEEGOVERZICHT**  
dorpskernen gemeente  
Goeree-Overflakkee



gemeente  
**Goeree-Overflakkee**

## Sportmogelijkheden 55+ op Goeree-Overflakkee:

### **Zwemmogelijkheden**

Zwembad De Staver Sommelsdijk:  
[www.sr-go.nl/de-staver](http://www.sr-go.nl/de-staver)

Zwembad 't Zuiderdiep Stellendam:  
[www.sr-go.nl/zuiderdiep](http://www.sr-go.nl/zuiderdiep)

Zwembad De Gooye Dirksland:  
[www.sr-go.nl/de-gooye](http://www.sr-go.nl/de-gooye)

### **Tennisverenigingen**

Melissant: [www.tcmelissant.nl](http://www.tcmelissant.nl)  
Stellendam: [www.tvstellendam.nl](http://www.tvstellendam.nl)  
Ouddorp: [www.ltc-ouddorp.nl](http://www.ltc-ouddorp.nl)  
Middelharnis: [www.tvmenheerse.nl](http://www.tvmenheerse.nl)  
Oude-Tonge: [www.hetwestrak.knltb.site](http://www.hetwestrak.knltb.site)  
Ooltgensplaat: [www.tvooltgensplaat.nl](http://www.tvooltgensplaat.nl)

### **Badmintonverenigingen**

De Kriekel Ouddorp:  
[www.dekriekel.nl](http://www.dekriekel.nl)

B.C. Olympia Dirksland:  
[www.bcolympia.nl](http://www.bcolympia.nl)

B.C. De Krammer Oude-Tonge:  
[www.bcdekrammer.nl](http://www.bcdekrammer.nl)

### **Gymverenigingen**

Sportvereniging de Kriekel Ouddorp:  
[www.dekriekel.nl](http://www.dekriekel.nl)

Gymveren. Sparta Stellendam:  
[www.spartastellendam.nl](http://www.spartastellendam.nl)

Gymveren. Kwiek Melissant:  
[www.gymverenigingkwiek.nl](http://www.gymverenigingkwiek.nl)

Gymveren. Olympia Dirksland:  
[www.gvolympia.nl](http://www.gvolympia.nl)

Gymveren. MH-SD Sommelsdijk:  
[www.mh-sd.nl](http://www.mh-sd.nl)

Gymveren. OKK Oude-Tonge/Den Bommel:  
[www.okk-sport.nl](http://www.okk-sport.nl)

Gymveren. DOS Ooltgensplaat:  
[www.gymverenigingdos.nl](http://www.gymverenigingdos.nl)

Gymveren. SSS Nieuwe-Tonge:  
[www.facebook.com/gymnastiekverenigingsss](https://www.facebook.com/gymnastiekverenigingsss)

## **Biljarten**

Biljartvereniging WRW, Ooltgensplaat:  
info tel: 0187-632741

Biljarten Wijkcentrum Middelharnis:  
info tel 0187-484400

Biljartvereniging Krijt op tijd, Stad a/h Haringvliet  
info tel: 0187-611779

B.C de Poedel, de Staver Sommelsdijk,  
info tel: 0187-602749

Wijkvereniging de Zwaluw Sommelsdijk,  
info tel: 0187-481490

## **Jeu de boules**

TC Melissant  
Info tel: 0187-601515

LTC Ouddorp  
Info tel: 06-29544876

Bonne Chance Middelharnis  
Info tel: 0187-483053/06-20628750

## **Toerfietsclubs**

TFC-Goeree-Overflakkee:  
[www.tfc-goeree-overflakkee.nl](http://www.tfc-goeree-overflakkee.nl)

Toerclub Ouddorp:  
[www.fietssport.nl/clubs/108070/toer-club-ouddorp](http://www.fietssport.nl/clubs/108070/toer-club-ouddorp)

Cyclingteam Flakkee:  
[www.cyclingteamflakkee.nl/tour](http://www.cyclingteamflakkee.nl/tour)

## Sportmogelijkheden per dorpskern op Goeree Overflakkee:

### Ouddorp:

#### **Koersbal:**

#### **Stichting Zijn Dorpstienden Ouddorp**

woensdag 14.00 - 16.00 uur

Aanmelden bij dhr./mevr. T. Grinwis:

t.grinwis25@upcmail.nl

---

#### **Therapie en bewegingscentrum**

#### **Goeree (Molenweg 4D, Ouddorp)**

Meer bewegen voor ouderen:

maandag 09.30 - 10.30 uur.

Seniorenfitness:

donderdag 10.00 - 12.00 uur

Tel: 0187-498555

---

#### **Senioren fitgym:**

#### **De kriekel Dorpstienden Ouddorp**

Dinsdag 09.30 - 10.30 uur

Contact: info@dekriekel.nl

---

#### **De Kriekel Ouddorp**

Badminton:

Dinsdag 19.30 - 21.00 uur

Volleybal mix:

woensdag 20.00 - 22.00 uur

info@dekriekel.nl

---

#### **Yoga:**

#### **Yogastudio Ouddorp**

Tel: 06-42349972

E-mail: yogastudioouddorp.nl

#### **Yoga FM**

Tel: 06-41201640

E-mail: info@judithattinger.com

---

## Wandelroutes Ouddorp:

Diabetes groep huisartsen Ouddorp

<https://www.natuurmonumenten.nl/natuurgebieden/duinen-van-goeree/route/wandelroute-door-de-kwade-hoek-in-de-duinen-van-goeree>



---

## Goedereede:

### **Therapie- en bewegingscentrum**

**Goeree** (Charbonstraat 11 Goedereede)

Seniorenfitness:

dinsdag 09.30 - 10.30 uur

dinsdag 10.30 - 11.30 uur

Meer bewegen voor ouderen:

donderdag 14.00 - 15.00 uur

Tel: 0187-498555

---

### **Koersbal: Oostdam Goedereede**

Maandag van 14.00 - 15.00 uur.

Interesse? Meld u aan bij stichting Zijn

Tel: 0187-483366

---

## Stellendam:

### **Zwemmen:**

#### **Zwembad 't Zuiderdiep Stellendam.**

Tel: 0187-491543

### **Banen zwemmen:**

Maandag: 12.00 - 13.00 uur

Dinsdag 12.00 - 13.00 uur

Donderdag 12.00 -13.00 uur

Vrijdag 12.00 - 13.00 uur

### **Recreatief zwemmen: 18+**

Maandag 19.00 - 20.30 uur

Dinsdag 19.00 - 20.30 uur

Woensdag 10.00 - 12.00 uur  
(18+ en t/m 4 jaar)

Donderdag 19.00 - 20.30 uur

Vrijdag 10.00 - 12.00 uur  
(18+ en t/m 4 jaar)

### **Zwem je fit 55+ groep:**

Woensdag 08.30 - 09.30 uur

Vrijdag 08.30 - 09.30 uur

Info: mevr. S. van Dam,

Tel: 0187-491434.



---

### **Gym je fit 55+ groep:**

Donderdag 13.30 - 14.30 uur

't Haegse Huus

info: mevr. S. van Dam,

tel: 0187-491434.

### **Gym 50+**

Gymvereniging Sparta Stellendam

Maandag van 19.00 - 20.00 uur

't Haegse Huus

## **Sport4all GO**

### **Sport & Spel, 15+ en (jong) volwassenen met een (verstandelijke) beperking,**

Donderdag 16.30 - 17.30 uur

't Haegse Huus Stellendam

06-21931002 Sabina de Jonge

06-27003539 Ilvia Witte

---

## **Dirksland:**

### **Wandelgroep SVIK Dirksland:**

Start: SVIK, Philipshoofjesweg 57.

Tijd: 10.00 - 12.00 uur.

---

### **Conditietraining:**

#### **Gymvereniging Olympia Dirksland**

De Gooye Dirksland

Dinsdag van 19.00 - 20.00 uur

Zowel een dames als gemengde groep

---

### **Yoga:**

#### **Yoga by Hellen Dirksland**

Tel: 06-20385202

E-mail: yogabyhellen@gmail.com

#### **Yoga & counseling fysiotherapie van den Berg**

E-mail: info@y-challenge.nl

Tel: 06-52286366

---

### **Badminton:**

#### **B.C. Olympia de Gooye Dirksland**

Maandag en donderdagavond

20.00 - 22.00 uur

---

### **Koersbal:**

#### **kleine zaal SVIK Dirksland**

Voor informatie bel tel: 0187-603089

of 06-49869966

---

## **MBVO (meer bewegen voor ouderen)**

### **Mauritshof**

Maandag 11.00 - 12.00 uur

Irenelaan 13

Tel: 0187-483366 of e-mail: [m.kieviet@zijngo.nl](mailto:m.kieviet@zijngo.nl)

---

## **Fitness voor 55+**

[www.fitenfysiodirksland.nl/fitness-voor-55](http://www.fitenfysiodirksland.nl/fitness-voor-55)

---

## **Zwemmen**

### **Banenzwemmen:**

**zwembad de Gooye. Tel 0187-601664**

Maandag: 07.00 - 08.30 uur en

13.00 - 14.00 uur

Dinsdag: 12.00 - 13.00 uur

Woensdag: 07.00 - 08.30 uur en

12.00 - 13.00 uur

Donderdag: 12.00 - 13.00 uur

### **Doelgroep zwemmen:**

**zwembad de Gooye. Tel 0187-601664**

#### Reumazwemmen

Dinsdag: 09.00 - 09.45 uur

#### Reuma/Move2bepfit

Dinsdag: 13.00 - 13.45 uur

#### Reactiveringszwemmen

Woensdag: 09.00 - 09.45 uur

#### Aquasport

Woensdag 19.15 - 20.15 uur

Donderdag 13.00 - 14.00 uur

Vrijdag 10.00 - 11.00 uur

---

## **Herkingen:**

### **Yoga:**

dinsdag 19.45 - 21.15 uur

gymnastiekvereniging Animo (Ons Huis)

e-mail: [animogym@gmail.com](mailto:animogym@gmail.com)



## Melissant:

### **55+ gym: Gymvereniging Kwiek Melissant**

E-mail: [info@gymverenigingkwiek.nl](mailto:info@gymverenigingkwiek.nl)

Tel: 0187-602598

maandag 13.15 - 14.15 uur

---

### **Tafeltennis (TTV De Treffers)**

Donderdag vanaf 20.00 uur

Gymzaal de Melishof

Tel: 06 - 2615 6742

---

## Stad a/h Haringvliet:

### **Yoga: Yogaschool de Toermalijn**

Tel: 06-22052693

E-mail: [info@praktijkdetoermalijn.nl](mailto:info@praktijkdetoermalijn.nl)

---

### **Badminton: Gymvereniging MH-SD**

**gymzaal Stad a/h Haringvliet**

Donderdag van 20.30 - 21.30 uur

---

## Nieuwe-Tonge:

### **Meer bewegen voor ouderen:**

Ons Dorpshuis Nieuwe-Tonge

Maandag 13.30 - 14.15 uur

Korteweegje 14

Tel: 0187-483366 of e-mail: [m.kieviet@zijngo.nl](mailto:m.kieviet@zijngo.nl)

---

### **Gym: gymvereniging SSS**

Damesgym recreatief

Dinsdag 20.00 - 21.00 uur

Fit & dance dames

Donderdag 19.30 - 20.20 uur

Tel: 0187-652216

E-mail: [heemstijl@zonnet.nl](mailto:heemstijl@zonnet.nl)

## Middelharnis/Sommelsdijk:

### **Koersbal:**

**Stichting Zijn Wijkcentrum Middelharnis**

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur

---

### **Kaarten en biljarten**

Maandag 13.00 uur

---

### **MBVO (meer bewegen voor ouderen)**

Donderdag 13.15 - 14.00 uur

Doetinchemsestraat 27

Tel: 0187-483366 of e-mail: m.kieviet@zijngo.nl

---

### **Callanetics gym dames:**

**gymvereniging MH-SD Sommelsdijk**

Gymzaal JC van Gentschool

Donderdag van 19.00 - 20.00 uur

Donderdag van 20.00 - 21.00 uur

Email: secreatariaat@mh-sd.nl

Tel: 06-11063901

---

### **Yoga:**

**My Yoga Flow Sommelsdijk**

Tel: 06-54904012

E-mail: yogamyflow@gmail.com

### **Yoga-massagetherapie**

**Lia de Jong Middelharnis**

Tel: 06-23831425

E-mail: info@yoga-massagetherapie.nl

### **Yogastudio Zuiver Middelharnis**

Tel: 06-46277747

E-mail: yogastudiozuiver@gmail.com

---

### **Zwemmen:**

**Zwembad de Staver, Tel. 0187-483306**

### **Banenzwemmen:**

Maandag 12.00 - 13.00 uur en

20.30 - 21.30 uur.

(18 jaar en ouder)

dinsdag	12.00 - 13.00, 14.00 - 15.00 uur
woensdag	07.00 - 08.30 uur
donderdag	12.00 - 13.00 uur en 20.30 - 21.30 uur.
vrijdag	12.00 - 24.00 uur

### **Doelgroep zwemmen:**

Aquasport:	donderdag	13.45 - 14.45 uur
Aqua soepel:	vrijdag	14.00 - 15.00 uur

---

## **Sport4All GO**

### **Leefstijl sport en recreatie**

Bezoekadres/Locatie (tenzij anders vermeld):

Sportpand Sport4All GO  
Gerard Walschapstraat 10b  
3245 MD Sommelsdijk

06-21931002 Sabina de Jonge

06-27003539 Ilvia Witte

Maandag:

09.00 - 10.00 uur: Outdoor Training,  
15+ en volwassenen,  
de Berg Sommelsdijk

10.30 - 11.30 uur: Sport4Old Stars (60+)

Dinsdag:

10.00 - 11.00 uur: Parkinson Boxing

12.00 - 13.00 uur: Indoor Training voor 15+  
en volwassenen

13.00 -14.00 uur: Sport4Old Stars (60+)

Woensdag:

08.45 - 09.45 uur: Indoor Training voor 15+  
en volwassenen

19.00 - 20.00 uur: Indoor Training, 15+  
en volwassenen,

Donderdag:

10.00 - 11.00 uur: Parkinson Boxing

11.30 - 12.30 uur: Sport4Old Stars (60+)

18.00 - 19.00 uur: Boks- & cardiotraining,  
15+ en volwassen

Vrijdag:

09.00 - 10.00 uur: Outdoor Training, 15+  
en volwassenen,  
de Berg Sommeldijk

Zaterdag:

08.45 - 9.45 uur: Boks- & cardiotraining,  
15+ en volwassen

10.00 - 11.00 uur: Parkinson Boxing

---



## **S.H.P. Goeree-Overflakkee (Stichting hartpatiënten)**

Locatie: SRGO De Staver, Olympiaweg 32,  
3245 DL Sommeldijk

maandag 18.30 uur - 19.30 uur

donderdag 18.30 uur - 19.30 uur

---

### **Wandelen:**

Gezond natuur wandelen

<https://www.gezondnatuurwandelen.nl/wandelen/vind-een-wandeling/>

Donderdag 10.00 - 11.30 uur

Locatie: Het Diekhuus, Beneden Zandpad 7,  
3241 GA Middelharnis

Contactgegevens:

c.tanis1@telfort.nl, (06) 555 57620

## Oude-Tonge:

### **Koersbal De Kromme Bal: Infocentrum Bernhardstraat 27 Oude-Tonge**

Vrijdag 08.30 - 10.30 uur

Aanmelden stichting Zijn

Tel: 0187-483366 of e-mail: m.kieviet@zijngo.nl.

---

### **Yoga studio Me-Time Oude-Tonge**

Tel: 06-40416480

E-mail: yogastudiometime@ziggo.nl

---

### **Badminton: B.C. de Krammer Oude-Tonge**

Tel: 06-40036856

E-mail: tc.bcdekrammer@gmail.com

---

### **Sport4all GO**

#### **Outdoor Training, 15+ en volwassenen,**

Donderdag 19.30 - 20.30 uur

Eisenhowerlaan Oude Tonge

06-21931002 Sabina de Jonge

06-27003539 Ilvia Witte



## Achthuizen:

### **Yoga Shuniya Achthuizen**

Tel: 06-52357409

E-mail: info@shuniya.nl

---

### **MBVO (meer bewegen voor ouderen)**

#### **D'8 Huiskamer**

Maandag 15.00 - 15.45 uur

Pastoor van Luenenstraat 20

Tel: 0187-483366 of e-mail: m.kieviet@zijngo.nl

---

## Den Bommel:

### **Yoga: De Bommelstee**

Maandag 13.45 - 14.45 uur

o.l.v. een docente.

Aanmelden: tel: 0187-483366 of e-mail:

m.kieviet@zijngo.nl.

---

## Ooltgensplaat:

### **Koersbal:**

Donderdag 14.00 - 16.00 uur

Aanmelden/info via dhr. Koppenaar:

0187- 631994

---

### **Meer bewegen voor ouderen gym:**

#### **'t Centrum Ooltgensplaat**

Maandag 09.15 - 10.00 uur

Weesmolenstraat 12

Aanmelden: tel: 0187-483366

of e-mail: m.kieviet@zijngo.nl

---

### **Gymvereniging DOS:**

#### **Damesfit 't Centrum Ooltgensplaat**

09.15 - 10.00 uur

info@gymverenigingdos.nl

---

## Wandel- en fietsroutes Goeree-Overflakkee

Via onderstaande link vindt u 27 verschillende wandelroutes op Goeree-Overflakkee.

[www.visitgo.nl/nl/doe/wandelen/alle-wandelroutes](http://www.visitgo.nl/nl/doe/wandelen/alle-wandelroutes)

Ook kunt u een eigen route samenstellen via [wandelnet.routemaker.nl](http://wandelnet.routemaker.nl) via onderstaande link:

<https://wandelnet.routemaker.nl/routeplanner/wandelen>



### **Landschapstentoonstelling ooggetuigen van d...**

Battenoord, plaats van herinnering aan de Watersnood van 1 februari 1953. Ooggetuigen vertellen hun verhaal.



### **Vogelspotroute midden**

Fiets langs vogelspot locaties op het midden van Goeree-Overflakkee. En uergeet je verreikijker niet!

Via onderstaande link vindt u 25 verschillende fietsroutes op Goeree-Overflakkee:

[www.visitgo.nl/nl/doe/fietsen/alle-fietsroutes](http://www.visitgo.nl/nl/doe/fietsen/alle-fietsroutes)

## Meer informatie

### **GOvoorelkaar:**

Als vrijwilliger actief aan de slag met iemand als fiets, wandel of ander soort bewegingsmaatje? Kijk eens op de vrijwilligers website van Goeree-Overflakkee.  
[www.govoorelkaar.nl/hulpvragen](http://www.govoorelkaar.nl/hulpvragen)



### **Samen0187:**

Het complete aanbod van zorg, welzijn, opvoeden, opgroeien en sociale zekerheid op het eiland Goeree-Overflakkee is in kaart gebracht op Samen0187. Een digitaal adresboek met actuele en betrouwbare informatie over zorg en welzijn.  
[www.samen0187.nl](http://www.samen0187.nl)



---

Voor meer informatie over sport- en beweegmogelijkheden op Goeree-Overflakkee kunt u contact opnemen via onderstaand telefoonnummer of email adres:

### **Esli van Eekelen**

Sportcombinatiefunctionaris  
Gemeente Goeree-Overflakkee

Tel: 06-46753080

E-mail: [e.vaneekelen@goeree-overflakkee.nl](mailto:e.vaneekelen@goeree-overflakkee.nl)



gemeente  
**Goeree-Overflakkee**