



Woensdrecht Actief

Seniorengids 2025 - 2026

Sportief, cultureel en educatief aanbod voor 60+

WOENS DRECHT ACTIEF

Wat leuk dat je deze brochure bekijkt. Deze hebben wij in samenwerking met de gemeente Woensdrecht, BWI Woensdrecht en deelnemende organisaties samengesteld. In deze brochure vind je diverse mogelijkheden voor senioren (60+) op het gebied van bewegen en ontmoeten in de gemeente Woensdrecht. We weten het allemaal: bewegen is gezond. Een actief leven draagt bij aan een betere gezondheid. En we willen allemaal oud worden, maar niet oud zijn. We willen zo lang mogelijk fit en vitaal blijven. Hierbij is bewegen erg belangrijk. Maar beweeg jij voldoende? En wanneer beweeg je voldoende?

Hieronder 3 tips:

1. Voorkom veel stilzitten en zorg ieder uur voor beweging.
2. Beweeg minimaal 2,5 uur per week matig intensief: ga bijvoorbeeld meerdere dagen wandelen of fietsen of naar een sportactiviteit.
3. Doe minstens twee keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken, in combinatie met balansoefeningen.

Omdat we (gelukkig) allemaal verschillend zijn, kun je in Woensdrecht op verschillende manieren bewegen. Sport je nog heel actief of beweeg je liever wat rustiger aan? Beweeg je liever alleen of samen in een groep? Ben je nog heel fanatiek of beweeg je meer voor de gezelligheid? Ben je 30, 40, 50 of misschien wel 70 jaar? Het maakt niets uit. Ook voor jou zit er iets tussen wat bij je past.

Veel beweegplezier!

Sport- en Cultuurimpuls



Sport- en
Cultuurimpuls



Beste mensen,

In de korte tijd dat ik wethouder ben in Woensdrecht heb ik al snel gezien hoe actief het verenigingsleven in de dorpen is. Dat is bij veel verenigingen en organisaties te danken aan de inzet van vrijwilligers. Stuk voor stuk enthousiaste mensen die u graag op weg helpen om meer te bewegen.

Meedoen

In dit boekje ziet u wat voor activiteiten er allemaal zijn. Een gevarieerd aanbod om trots op te zijn! Nog leuker is dat verenigingen u uitnodigen om een keer mee te doen. Zodat u zelf kunt ervaren wat bij u past.

Bewegen helpt om gezond ouder te worden; lichamelijk én geestelijk. Iets ondernemen samen met anderen maakt het nog gezellig ook! Vanuit de gemeente geven we hier graag een brede impuls aan. Want bewegen ondersteunen we voor jong en oud.

Voor iedereen

Wilt u gaan bewegen maar weet u niet goed wat bij u past? De buurtsportcoaches van de BWI helpen u graag verder. Ook als u in een lastige situatie verkeert (fysiek of financieel) zoekt BWI samen met u naar wat er wél mogelijk is.

Ik hoop van harte dat deze gids u op weg helpt naar een nog actiever leven.

Arjan Buijsen
Wethouder Sociaal Domein

INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN

| | |
|--------------------------|---|
| Woensdrecht Actief 2025 | 1 |
| Voorwoord wethouder | 2 |
| Algemene informatie | 6 |
| Buurtsport-/Cultuurcoach | 7 |

BERGEN OP ZOOM

| | |
|--------------------------|----|
| Atletiek | 8 |
| Handboogschieten | 9 |
| Karate - zelfverdediging | 10 |

HOogerheide

| | |
|---|----|
| Aangepast wandelen | 11 |
| Aerobics/BBB | 12 |
| Gym | 13 |
| Meer bewegen voor ouderen - Fysiotherapie | 14 |
| Meer bewegen voor ouderen - JEVEO | 15 |
| Muziek | 16 |
| Small Group Fitness | 17 |
| Stepaerobics | 18 |
| Tafeltennis | 19 |
| Tennis | 20 |

| | |
|-------------------------|----|
| 65+ topfit | 21 |
| Wandelen | 22 |
| Yoga | 23 |
| Zwemmen in warmer water | 24 |

HUIJBERGEN

| | |
|----------------------------------|----|
| Lezen & activiteiten Bibliotheek | 25 |
| Meer bewegen voor ouderen | 26 |

OSSENDRECHT

| | |
|-------------------------|----|
| KBO Ossendrecht | 27 |
| Badminton | 28 |
| Biljarten | 29 |
| Bridgen | 30 |
| Fietsen | 31 |
| Fitness | 32 |
| Gymclub | 33 |
| Jeu de boules/ koersbal | 34 |
| Mixed Sport 60 plus | 35 |
| Powerwalking | 36 |

PUTTE

| | |
|-------------------------|----|
| Gym & bewegen op muziek | 37 |
| Seniorenfitness | 38 |
| Bezoek aan huis | 39 |
| In jouw buurt | 40 |

WOENSDRICHT

| | |
|------------------|----|
| Jeu de boules | 41 |
| Kunst en cultuur | 42 |
| Tai chi tao | 43 |
| Wandelen | 44 |

ALGEMEEN

| | |
|-----------------------------------|----|
| Poly-artrose lotgenotenvereniging | 45 |
| Colofon | 46 |

Woensdrechts Sportfonds

Voor inwoners met beperkte financiële middelen is er het Woensdrechts Sportfonds. Dit fonds biedt vergoedingen voor contributie of deelname aan sportactiviteiten. Wil je hiervan gebruikmaken? Het Startpunt Grip op Geld van BWI kan je helpen bij de aanvraag.

Ouderenadviseurs

Heb je als senior naast sport en cultuur nog andere hulp of advies nodig? Dan kun je terecht bij de ouderenadviseurs van BWI. Zij bevorderen de zelfredzaamheid en het welbevinden van senioren door informatie, advies, praktische ondersteuning en begeleiding te bieden.

Tot slot

Wil je contact met BWI? We zijn bereikbaar van maandag t/m donderdag van 09:00 tot 12:30 uur en van 13:00 tot 17:00 uur. Op vrijdag zijn we er 's ochtends van 09:00 tot 12:30 uur.

Neem contact op met ons Vraagpunt via 0164 - 67 20 49, mail naar info@bwiwoensrecht.nl, of bezoek ons in de bibliotheek van het gemeentehuis in Hoogerheide.

De buurtsportcoaches van BWI Woensdrecht helpen verenigingen en senioren in de gemeente Woensdrecht. Ze willen senioren zoveel mogelijk in beweging brengen en zorgen dat iedereen mee kan doen.

Ze geven advies en ondersteuning aan sport- en cultuurverenigingen, zodat zij senioren kunnen opnemen en begeleiden. Tegelijkertijd bieden de buurtsportcoaches individuele begeleiding aan senioren, waarbij gekeken wordt naar mogelijkheden op het gebied van sport en cultuur. Voor mensen die niet meer bij reguliere verenigingen kunnen aansluiten, organiseren de buurtsportcoaches zelf activiteiten zoals wandelgroepen, (aangepast) tai chi en mixsport. Door het jaar heen worden ook activiteiten georganiseerd, zoals de Dorpenloop.

Wil je meer informatie of advies?

Neem dan contact op met een van onze buurtsportcoaches:

Jacky Jansens: 06 - 22 36 97 03

Jeske Veluwenkamp: 06 - 26 82 16 36

ATLETIEK

Atletiekvereniging AV SPADO



Spado biedt weg- en baanatletiek voor alle leeftijdsgroepen. Er zijn loopgroepen op allerlei niveaus, van beginners tot gevorderden. Voor senioren is er de fittersgroep, waar gezellig samen bewegen centraal staat. Ook kan iedereen mee doen met atletiek op de baan. Baanatletiek bestaat uit verschillende loop-, werp-, en spring onderdelen. Voor senioren is er de masters groep.

DORPSKERN:

Bergen op Zoom

DAGEN EN TIJDEN:

Zie voor de tijden van de loopgroepen en trainingstijden op de baan onze website.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren die graag gezellig samen willen bewegen en die graag een sport willen beoefenen.

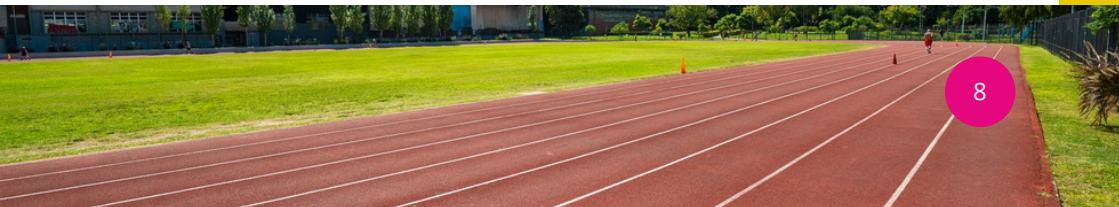
LOCATIE(S):

Sportpark Rozenoord Beukenlaan 16, 4624 AE Bergen op Zoom

CONTACTINFORMATIE:

E-mail: info@spado.nl

Web: www.spado.nl



HANDBOOGSCHIETEN (O.A.)

Gilde St. Sebastiaan Bergen op Zoom

In een ongedwongen sfeer gezellig samen zijn. Mogelijk te beoefenen disciplines: Handboogschieten, trommen, bazuinblazen, vendelen en/of historie.

DORPSKERN:

Bergen op Zoom

DAGEN EN TIJDEN:

Zondag 10:00 – 13:00 uur

Woensdag 20:00 – 22:30 uur

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Het gilde staat open voor iedereen, jong of oud, vrouw of man.

LOCATIE(S):

Winter

Clubhuis Eigen Haard

Zomer

Ravelijn op den Zoom

Pieter Breughelstraat 23, 4625 BG Bergen op Zoom

Korneel Slootmanslaan, 4611 CR Bergen op Zoom

CONTACTINFORMATIE:

Dekenschrijver

P. van Hoof

E-mail:

Web:

dekenschrijver@stsebastianboz.nl

www.stsebastianboz.nl



KARATE - ZELFVERDEDIGING

Karatevereniging Hikari



Karatevereniging Hikari geeft ook lessen aan senioren. Het doel is om senioren weerbaar te maken en binnen een gezellig clubje ook met andere leeftijden in contact te komen voor een praatje.

DORPSKERN:

Bergen op Zoom

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|-----------|-------------------|-----------------|
| Donderdag | 19:30 – 20:30 uur | Zelfverdediging |
| Zaterdag | 10:30 – 11:45 uur | Zelfverdediging |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen is welkom.

LOCATIE(S):

Gymzaal Burgemeester Blomlaan 4, 4624 GA Bergen op Zoom

CONTACTINFORMATIE:

| | | |
|---------------|---------|--|
| Lilian Mungra | Tel: | 06 – 24 42 39 23 |
| | E-mail: | lilianmungra@live.com |
| | Web: | www.kyokushin-nl.org/ |



AANGEPAST WANDELEN



BWI Woensdrecht

De Buurtsportcoach van de BWI organiseert iedere week voor mensen met een lichamelijke beperking een wandeltocht van maximaal 3,5 kilometer in een rustig tempo. Daarna drinken we gezellig een kopje koffie of thee. Deelname aan de wandeltochten is gratis.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 09:30 – 10:30 uur Wandelen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Hartproblematiek, reuma, COPD, suikerziekte en lichamelijke beperkingen.

LOCATIE(S):

Bij de kerkdeur Raadhuisstraat 134, 4631 NJ Hoogerheide

Onze-Lieve-Vrouw-Hemelvaartkerk

CONTACTINFORMATIE:

Jacky Jansens

Tel: 06 – 22 36 97 03

E-mail: j.jansens@bwiwoensdrecht.nl

Web: www.bwiwoensdrecht.nl

AEROBICS/BBB

Totally Dance Company



Onze aerobic/BBB lessen staan onder gediplomeerde leiding. De les bestaat uit een warming up voor het uithoudingsvermogen en oefeningen, zodat alle spiergroepen aan bod komen. Gezelligheid met deelnemers onderling staat hier hoog in het vaandel.

DORPSKERN:

Hoogerheide

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|-----------|-------------------|-------------|
| Dinsdag | 13:30 – 14:30 uur | Aerobic/BBB |
| Donderdag | 09:00 – 10:00 uur | Aerobic/BBB |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Met meedoen aan deze lessen is wel enige vitaliteit gewenst.

LOCATIE(S):

MFC Kloosterhof Huijbergseweg 3, 4631 GC Hoogerheide
(oefenzaal)

CONTACTINFORMATIE:

Annelly Bogaers Tel: 0164 – 259 314
E-mail: info@dansmeemettdc.nl
Web: www.dansmeemettdc.nl
 www.totallydancecompany.nl



GYM



Door Oefening Lenig (D.O.L.)

Tijdens deze les biedt de damesvereniging allerlei verschillende vormen van gymoefeningen, balspelen en fietsen aan.

DORPSKERN:

Hoogerheide

DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag 20:00 – 21:00 uur Gym

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Dames van 50-plus.

LOCATIE(S):

MFC Kloosterhof Huijbergseweg 3B, 4631 GC Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

Linda de Nijs Tel: 06 – 21 40 68 99
E-mail: lefpdenijs@gmail.com



MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Fysiotherapie J.P. de Jager

Fysiotherapie J.P. de Jager biedt speciaal voor mensen van 55 jaar of ouder "Meer bewegen voor ouderen". Werken onder andere aan je conditie, balans, coördinatie onder begeleiding van een fysiotherapeut. De eerste proefles is gratis. Een abonnement voor 13 weken kost: € 92,11

DAGEN EN TIJDEN:

Iedere doordeweekse dag 10:00 – 11:00 uur

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen van 55 jaar of ouder.

LOCATIE(S):

Fysiotherapie
J.P. de Jager

Raadhuisstraat 102, 4631 NJ Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

J.P. de Jager

Tel: 0164 – 657 842

E-mail: info@fysiotherapiedejager.nl

Web: www.fysiotherapiedejager.nl



MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

JEVEO

JVEVO organiseert speciale aangepaste gym voor 55+-ers met als doel bewegen met plezier. Wij werken aan het behouden van lenigheid, spierkracht en coördinatie.

DAGEN EN TIJDEN:

| | |
|-----------|-------------------|
| Maandag | 19:00 – 20:00 uur |
| Donderdag | diverse tijden |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ouderen vanaf 55 jaar.

LOCATIE(S):

| | |
|-------------------------------|---|
| MFC Kloosterhof Drieschaar | Huijbergseweg 3B, 4631 GC Hoogerheide De Ploeg 11, 4641 TH Ossendrecht |
|-------------------------------|---|

CONTACTINFORMATIE:

| | | |
|------------|---------|----------------------|
| Ann Howard | Tel: | 0164 – 615 324 |
| | E-mail: | secretaris@jeveo.org |
| | Web: | www.jeveo.org |

MUZIEK

R.K. Muziekvereniging De Scheldezones

Muziekvereniging De Scheldezones biedt de mogelijkheid om muziek te maken in het harmonieorkest en/of in de slagwerkgroep. Dit is mogelijk op blaasinstrumenten en op slagwerkinstrumenten.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|----------|-------------------|-------------------------|
| Maandag | 20:00 – 22:00 uur | Harmonie repetitie |
| Woensdag | 19:30 – 21:30 uur | Slagwerkgroep repetitie |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die plezier beleeft aan het gezamenlijk maken van muziek.

LOCATIE(S):

MFC De Kloosterhof Huijbergseweg 3, 4631 GC Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

| | | |
|--------------|---------|------------------------|
| Secretariaat | Tel: | 0164 – 259 970 |
| | E-mail: | info@descheldezonen.nl |
| | Web: | www.descheldezonen.nl |



SMALL GROUP FITNESS

Stimulus Gym



Small Group: Onder begeleiding van een fysiotherapeut of trainer werk je aan je doelen met een persoonlijk schema in groepen van maximaal 10 personen.

DAGEN EN TIJDEN:

Diverse mogelijkheden van maandag t/m zaterdag.

Bel of mail om te kijken welke dagen en tijden er beschikbaar zijn.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren met blessures of als je fit wil worden/blijven.

LOCATIE(S):

Stimulus Gym

Kooiweg 26, 4631SZ Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

Stimulus Gym

Tel: 0164 – 76 00 74

E-mail: administratie@stimulusgym.nl

Web: www.stimulusgym.nl

STEPAEROBICS

Totally Dance Company



Onze stepaerobic lessen staan onder gediplomeerde leiding. De les bestaat uit een warming up en danschoreografie op en om een stepbank. Het laatste deel van de les worden grond oefeningen gedaan.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|-----------|-------------------|-------------|
| Maandag | 13:15 – 14:15 uur | Stepaerobic |
| Woensdag | 09:00 – 10:00 uur | Stepaerobic |
| | 18:45 – 19:45 uur | Stepaerobic |
| Donderdag | 20:30 – 21:30 uur | Stepaerobic |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor deze les is enige vitaliteit en coördinatie gewenst.

LOCATIE(S):

MFC Kloosterhof Huijbergseweg 3, 4631 GC Hoogerheide
(oefenzaal)

CONTACTINFORMATIE:

Annely Bogaers
Tel: 0164 – 259 314
E-mail: info@dansmeemettdc.nl
Web: www.dansmeemettdc.nl
www.totallydancecompany.nl



TAFELTENNIS

T.T.V. Hotak'68



Tafeltennis is een sport die door iedereen beoefend kan worden. Iedereen kan op zijn of haar niveau spelen. Dinsdagmiddag is er een sport overdag groep. Iedereen is welkom.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|-----------|-------------------|-----------------|
| Maandag | 19:45 – 21:30 uur | Seniorentaining |
| Dinsdag | 13:00 – 15:30 uur | Sport overdag |
| Donderdag | 19:00 – 20:30 uur | Seniorentaining |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen is welkom. MFC is rolstoeltoegankelijk en voor iedereen die wat kan bewegen achter de tafel.

LOCATIE(S):

MFC Kloosterhof Huijbergseweg 3B, 4631 GC Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

Adriënne Suijkerbuijk Tel: 06 – 28 63 28 20
E-mail: hotak68@ziggo.nl
Web: www.hotak68.nl

TENNIS

TV Mattemburgh



TV Mattemburgh biedt diverse activiteiten aan, waaronder een instuifochtend. De speeltijd is 30 minuten per ronde. U speelt met verschillende partners en tegenstanders.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|---------|-------------------|---------------|
| Maandag | 09:30 – 12:00 uur | Zomerperiode |
| Maandag | 10:00 – 12:00 uur | Winterperiode |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

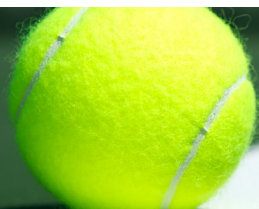
Voor iedereen die graag tennist. U wordt geacht lid te zijn van een tennisvereniging, anders is deelname helaas niet mogelijk.

LOCATIE(S):

TV Mattemburgh Sportlaan 2, 4631 CR Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

Ingrid Trieller Tel: 06 – 36 53 24 62
E-mail: info@tvmattemburgh.nl
Web: www.tvmattemburgh.nl



65+ TOPFIT

Faster - MP Coaching

De les staat in het teken van bewegen op muziek en oefeningen op de mat of op een stoel. Aandacht voor: stretching, kracht, balance, coördinatie en vooral gezelligheid. Onder professionele begeleiding maken we er iedere week weer een feestje van met als doel fit en fruitig de week verder te kunnen voortzetten. Koffie/thee na de les behoort tot de mogelijkheid.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|----------|-----------|----------------|
| Woensdag | 10:00 uur | Dames en heren |
| Vrijdag | 10:00 uur | Dames |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren.

LOCATIE(S):

Ingang zwembad Laco Plantagelaan 1, 4631 CS Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

| | | |
|------------|---------|-------------------|
| Sandra Vos | Tel: | 06 - 51 70 77 54 |
| | E-mail: | info@sandravos.nl |
| | Web: | www.sandravos.nl |

WANDELEN

Woensdrechtse Wandelvrienden



Een wandeling van ongeveer 5 kilometer. Die met een tweede route verlengd kan worden, die ook ongeveer 5 kilometer is. Na 5 kilometer wordt er koffie gedronken. Wij hebben 30 verschillende startpunten, waar ook koffie wordt gedronken.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag

Starttijd 09:00 uur

Wandelen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren die mobiel zijn en goed kunnen lopen.

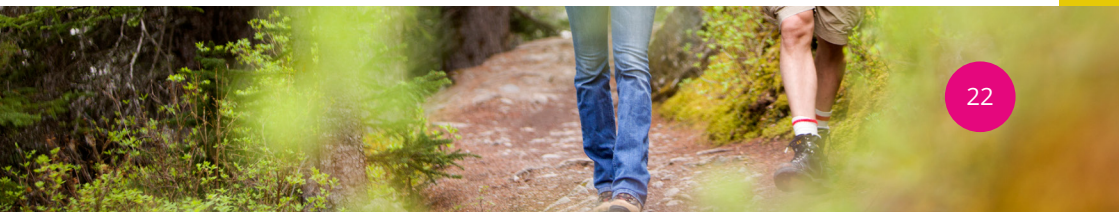
LOCATIE(S):

Iedere week starten we ergens anders. Via een magazine wordt u op de hoogte gehouden van de verschillende startplaatsen.

CONTACTINFORMATIE:

Petra Koolen

E-mail: c.koolen1@ziggo.nl



YOGA

Dharmamanda Yoga

Yoga is een bewegingsleer voor iedereen. Yoga is niet prestatie gericht, je leert bewegen binnen je eigen grenzen. Yoga geeft ruimte, rust en inzicht in wie je bent en wat jij kunt. Tijdens de les doe je Asana's (houdingen) en worden verschillende meditatie technieken geleerd. De les wordt afgesloten door een ontspanning.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|----------|-------------------|------|
| Maandag | 18:45 – 19:45 uur | Yoga |
| Woensdag | 18:45 – 19:45 uur | Yoga |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

55+, voor mensen die graag in beweging willen blijven, soepel van lichaam en geest.

LOCATIE(S):

Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

| | | |
|-------------------|---------|--------------------------|
| Amanda van Mourik | Tel: | 06 – 27 37 50 02 |
| | E-mail: | ah_vanmourik@hotmail.com |
| | Web: | www.dharmamanda.com |

ZWEMMEN IN WARMER WATER



Sportfondsen Woensdrecht

Wekelijks lekker zwemmen in het warme instructiebad en genieten van de gratis sauna en het stoombad. Na afloop nog gezellig een praatje en drankje in de horeca!

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|-----------|-------------------|---------|
| Dinsdag | 11:00 – 13:00 uur | Zwemmen |
| Woensdag | 12:00 – 13:00 uur | Zwemmen |
| Donderdag | 12:00 – 13:00 uur | Zwemmen |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

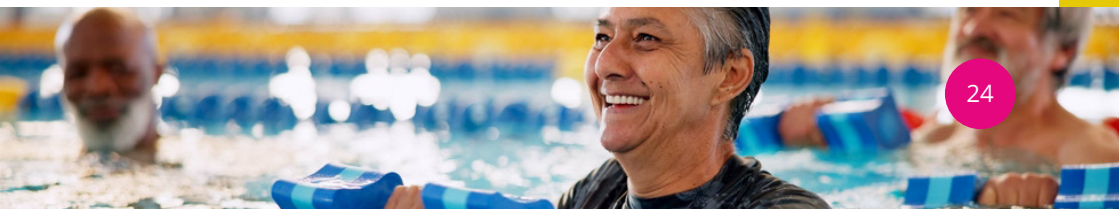
Vooral geschikt voor deelnemers die (nog) zelfstandig kunnen zwemmen.

LOCATIE(S):

Sportfondsen Woensdrecht Sportlaan 4, 4631 CR Hoogerheide

CONTACTINFORMATIE:

Tel: 0164 – 61 25 90
E-mail: woensdrecht@sportfondsen.nl
Web: www.sportfondsen.nl



LEZEN & ACTIVITEITEN



Stichting Openbare Bibliotheek Huijbergen

Bij ons kunt u terecht voor het lenen van spannende, informatieve romantische boeken en tijdschriften. Ook kunt u deelnemen aan diverse activiteiten van Partners in Cultuur (bijvoorbeeld lezingen).

Abonnement per jaar:

| | | |
|-------------|------------------|---------|
| Volwassenen | 21 t/m 64 jaar | € 36,00 |
| | 65 jaar en ouder | € 30,00 |

DAGEN EN TIJDEN:

| | |
|---------------------|-------------------|
| Zondag | 10:30 – 12:00 uur |
| Dinsdag | 15:00 – 16:00 uur |
| Woensdag en vrijdag | 19:00 – 20:30 uur |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Inwoners van Huijbergen en omgeving.

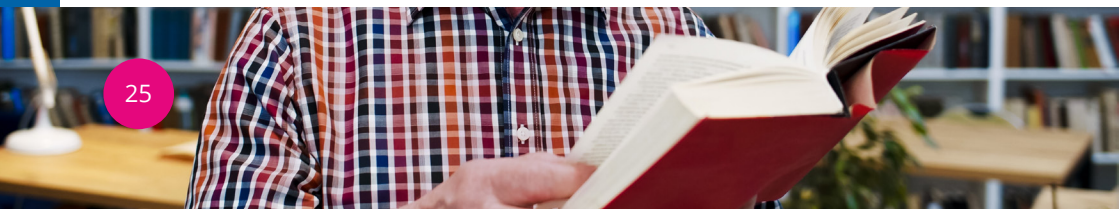
LOCATIE(S):

Bibliotheek Prior Borrekenstraat 1A, 4635 BW Huijbergen

CONTACTINFORMATIE:

Marian Reijnders-
Schenk

E-mail: info@bibliotheek-huijbergen.org
Web: www.bibliotheek-huijbergen.nl



MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

BWI Woensdrecht – Huijbergen

De buurtsportcoach van de BWI organiseert iedere woensdagochtend een meer bewegen voor ouderen les bij de Kloek in Huijbergen. Het beweegaanbod is divers: balansoefeningen, krachtoefeningen, rekoefeningen en oefeningen vanuit de stoel. Naast het fysiek sterker en fitter worden heeft het ritme van iedere week sporten, het ontmoeten van nieuwe mensen en het koffiedrinken na de les allemaal zeer positieve effecten op de gezondheid, het geluksgevoel, eenzaamheid en weerbaarheid.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 11:00 – 11:00 uur

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Beginner tot gevorderd, 55 jaar tot 105 jaar. Bij ons komt u in beweging!

LOCATIE(S):

MFC De Kloek Prior Borrekenstraat 1, 4635 BW Huijbergen

CONTACTINFORMATIE:

Jeske Veluwenkamp Tel: 06 – 26 82 16 36
E-mail: j.veluwenkamp@bwiwoensdrecht.nl
Web: www.bwiwoensdrecht.nl



75 jaar in 2024

Wij zijn een vereniging van en voor iedereen vanaf 50 jaar. De KBO mag dan wel voor ouderen zijn, maar dat wilt niet zeggen dat die ouderen achter de geraniums zitten. Bij de KBO staat ontspanning met bijvoorbeeld de drie K's centraal: Kaarten, Kienen én Kletsen. KBO Ossendrecht bestond in 2024 alweer 75 jaar.

De vereniging heeft veel actieve leden en organiseert dus veel verschillende activiteiten. Elke maand hebben we bijvoorbeeld een kaart- en bingomiddag. Met de fietsclub kunnen mensen gaan fietsen vanaf april tot september of oktober, afhankelijk van het weer. We hebben een koor genaamd 'tussen wal en schip' dat iedere 14 dagen repeteert. En tenslotte kun je er ook terecht voor een gezellig potje jeu de boules/ koersbal.

KBO Ossendrecht heeft een eigen tijdschrift genaamd 'ons'. Middels dit tijdschrift en flyers worden onze leden op de hoogte gehouden van de komende activiteiten. We werken niet met een website. Alles wordt geregeld en rondgebracht door onze eigen vrijwilligers.

Contact

Wil je graag informatie over de KBO Ossendrecht? Neem dan contact op via onderstaande contactgegevens.

Cees Jaspers
cjaspers1950@kpnmail.nl
0164 - 673 172

BADMINTON

BC de Drieschaar



BC de Drieschaar is een badmintonvereniging voor jong en oud! Binnen onze club spelen zowel leden op competitieniveau als op recreatief niveau. Wij spelen op dinsdagavond in sporthal de Drieschaar te Ossendrecht. Kom gerust eens kijken, maar beter nog: speel meteen mee!

DORPSKERN:

Ossendrecht

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 20:00 – 22:00 uur Vrij badminton spelen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Badminton is geschikt voor jong en oud: iedereen is welkom.

LOCATIE(S):

MFC de Drieschaar De Ploeg 11, 4641 TH Ossendrecht

CONTACTINFORMATIE:

Deborah Mafait - Ketelaars Tel: 06 – 22 68 34 36
E-mail: info@bcdedrieschaar.nl
Web: www.bcdedrieschaar.nl



BILJARTEN

de Laatbloeiërs



Biljart competitie libre en bandstoten met een eigen clubkampioenschap verdeeld over 2 klassen. Speeldagen zijn op maandag en woensdagmiddag en eventueel ook donderdag. Daarnaast zijn de sociale contacten belangrijk.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|-----------|---------------|----------------|
| Maandag | 13:00 – 17:00 | Competitie |
| Woensdag | 13:00 – 17:00 | Competitie |
| Donderdag | 13:00 – 17:00 | Vrij biljarten |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

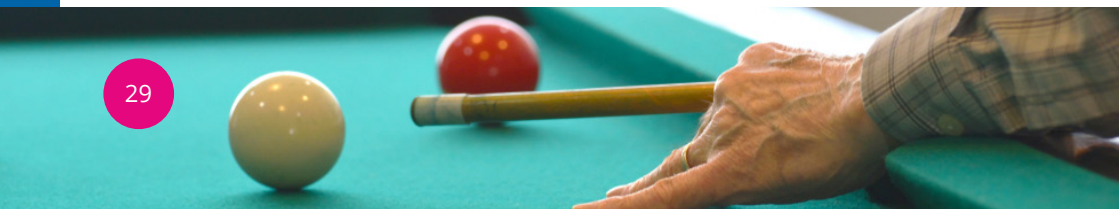
Alle 65-plussers uit de gemeente Woensdrecht.

LOCATIE(S):

MFC De Drieschaar De Ploeg 11, 4841 TH Ossendrecht

CONTACTINFORMATIE:

Sjef van den Bergh Tel: 06 – 30 10 94 63
E-mail: sjef.vanden.bergh@ziggo.nl



BRIDGEN



Bridgeclub West Brabant Moretus

Wekelijks kan er gebridget worden bij onze gezellige vereniging. We hebben een zomer- en wintercompetitie.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|---------|-------------------|----------------|
| Maandag | 19:00 – 22:00 uur | Bridgen zomer |
| Maandag | 13:30 – 16:30 uur | Bridgen winter |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

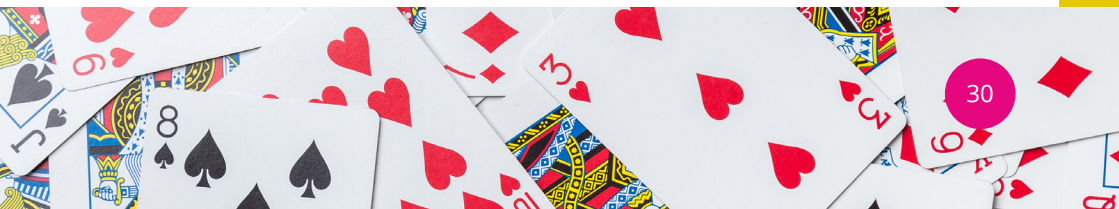
Geschikt voor bridgeliefhebbers.

LOCATIE(S):

Harmoniezaal Zr. M. Adolphinestraat 7, 4641 CN Ossendrecht

CONTACTINFORMATIE:

Nardi Middag-Holsbeke Tel: 0164 – 61 49 94
E-mail: bridgeclubwbmbt@gmail.com



FIETSEN

KBO afdeling Ossendrecht

Diverse fietstochten door onze omgeving voor senioren elke woensdagmiddag vanaf medio april tot oktober

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag

Vertrek vanaf 13:30 uur

Fietsen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren

LOCATIE(S):

Vertrek vanaf kiosk

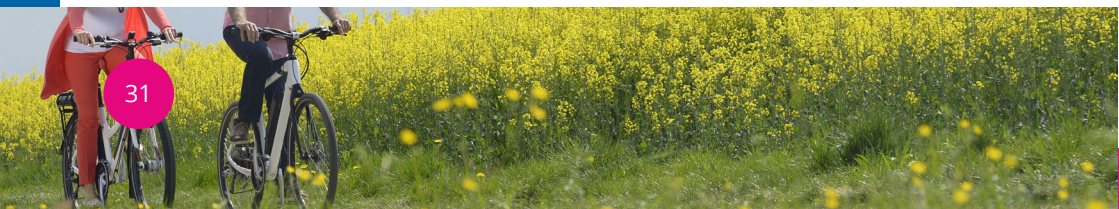
Markt, 4641 HA Ossendrecht

CONTACTINFORMATIE:

Cees Jaspers

Tel: 0164 – 67 31 72

E-mail: cjaspers1950@kpnmail.nl



FITNESS

Human Sports



Onze sportschool wil meewerken aan ouderengym. Afhankelijk van de beschikbaarheid van de Drieschaar.

DAGEN EN TIJDEN:

Bent u geïnteresseerd in ouderengym, neem dan contact met ons op.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ouderen die in beweging willen blijven.

LOCATIE(S):

MFC de Drieschaar De Ploeg 11, 4641 TH Ossendrecht

CONTACTINFORMATIE:

Kathleen Scheenaert Tel: 06 – 42 49 99 92
 E-mail: info@human-sports.nl
 Web: www.human-sports.nl



GYM CLUB

Blijf Fit

Actief samen werken aan een gezond lichaam en het sociale contact.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 19:00 – 20:00 uur Gym club

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Bewegen voor ouderen. Altijd rekening houdend met een ieder.

LOCATIE(S):

MFC de Drieschaar De Ploeg 11, 4641 TH Ossendrecht

CONTACTINFORMATIE:

| | | |
|--------------|------|------------------|
| M. Spaapen | Tel: | 06 – 20 36 46 46 |
| T. Leenaarts | Tel: | 0164 – 67 28 01 |
| W. Treffers | Tel: | 06 – 10 23 99 71 |

JEU DE BOULES/ KOERSBAL

KBO Ossendrecht

Jeu des boules & koersbal spelen we iedere donderdagmiddag vanaf 13:00 uur bij Mariahove

DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag Start vanaf 13:00 uur Jeu de boules/ koersbal

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren

LOCATIE(S):

Mariahove Gert Mullerplein 1, 4641 HA Ossendrecht

CONTACTINFORMATIE:

Cees Jaspers

Tel: 0164 – 67 31 72

E-mail: cjaspers1950@kpnmail.nl



MIXED SPORT 60 PLUS



BWI Woensrecht

Binnen de Mix Sport 60Plus maken de deelnemers kennis met verschillende sporten: tennis, volleyball, basketball, hockey etcetera.

Iedere bijeenkomst bestaat uit een warming-up, een sportgedeelte en cooling-down. Er wordt per individu rekening gehouden met zijn of haar sportmogelijkheden.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|-----------|-------------------|-------------------------|
| Woensdag | 09:30 – 10:30 uur | Mix Sport - Ossendrecht |
| Donderdag | 09:30 – 10:30 uur | Mix Sport - Hoogerheide |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

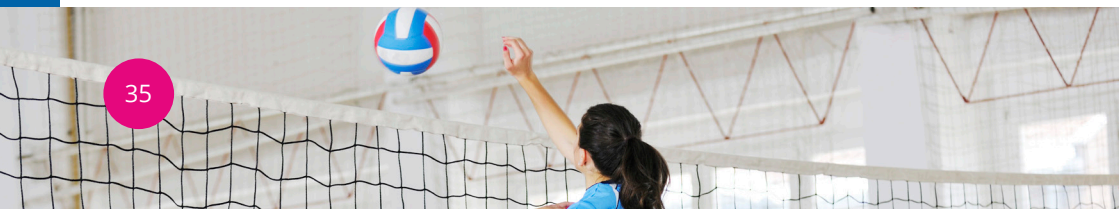
Hartproblematiek, reuma, COPD, suikerziekte en lichamelijke beperkingen.

LOCATIE(S):

| | |
|-------------------|---------------------------------------|
| MFC de Drieschaar | De ploeg 11, 4641 TH Ossendrecht |
| MFC Kloosterhof | Huijbergseweg 3B, 4631 GC Hoogerheide |

CONTACTINFORMATIE:

| | |
|---------------|--|
| Jacky Jansens | Tel: 06 – 22 36 97 03 |
| | E-mail: j.jansens@bwiwoensrecht.nl |
| | Web: www.bwiwoensrecht.nl |



POWERWALKING



Powerwalk je fit met Sonja

Powerwalk is een sport waarbij je actief en intensief gaat wandelen. Er blijft altijd 1 voet aan de grond. Tijdens de les zullen er ook spierversterkende oefeningen gedaan worden. Ook leer je de verschillende looptechnieken in de basiscursus van 6 lessen 'Start to Powerwalk' of 'Easy Powerwalk'. Iedereen loopt altijd op zijn of haar eigen tempo. De vele voordelen van Powerwalking lees je op de website.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag 10:15 – 11:00 uur Easy Powerwalk

De basiscursus van 6 lessen Start to Powerwalk start het hele jaar door.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Dames en heren die in beweging willen komen en hun conditie en spierkracht willen verbeteren in de natuur. Start to Powerwalk is voor iedereen die ongeveer 5 km per uur kan wandelen.

Er is een speciale les de Easy Powerwalk voor mensen die bijvoorbeeld chronisch ziek zijn, overgewicht hebben, geblesseerd of herstellende zijn, niet lekker in hun vel zitten of weinig conditie hebben.

LOCATIE(S):

Ontbijt je fit met Sonja Zandvlietseweg 9, 4641 SR Ossendrecht

CONTACTINFORMATIE:

Sonja van den Maegdenbergh
Tel: 06 – 23 52 17 10
E-mail: ontbijtjefit@metsonja.nl
Web: www.ontbijtjefitmetsonja.nl/powerwalk/



GYMNASTIEK & BEWEGEN OP MUZIEK



Gymvereniging ODI-Putte

Gym voor 40-plussers, gedegen warming-up, bewegen op vlotte muziek, (grond-)oefeningen waarbij alle spieren aan bod komen en tenslotte een half uur volleybal. Dit alles onder leiding van gymdocente Ceciel vd Muuren. Iedereen doet wat hij of zij kan, rekening houdend met je eigen grenzen. Tijdens de zomermaanden fietsen we erop uit. Fitgym... Samen werken aan een goede vorm en conditie!

Kennismakingsles: Gratis - van tevoren laten weten
Lidmaatschap: € 95,- per jaar

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag 19:30 – 21:00 uur Gym & Bewegen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor 40-plussers. Iedereen doet wat die kan, rekening houdend met je eigen grenzen. Gratis kennismakingsles mogelijk.

LOCATIE(S):

MFC De Biezen Schoolstraat 42, 4645 DA Putte

CONTACTINFORMATIE:

Penningmeester Tel: 06 – 46 06 30 20
Marja ten Hoor E-mail: ODI-putte@hotmail.com
Web: www.facebook.com/
gymverenigingODIputte



SENIORENFITNESS

Fysio Faster

Seniorenfitness is in kleine groepen van maximaal 6 personen onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut. U kunt contact opnemen om vrijblijvend een kijkje te komen nemen tijdens de lessen.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|----------|-------------------|-----------------|
| Maandag | 09:15 – 10:15 uur | Seniorenfitness |
| Maandag | 10:15 – 11:15 uur | Seniorenfitness |
| Woensdag | 09:00 – 10:00 uur | Seniorenfitness |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

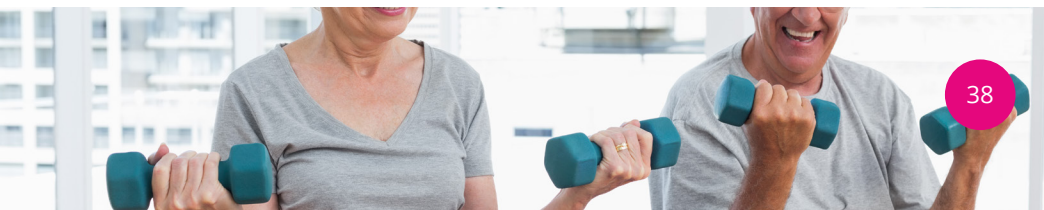
Iedereen die graag actief werkt aan een gezond en fit lichaam, in een gezellige setting.

LOCATIE(S):

Fysio Faster Julianastraat 4, 4645 HC Putte

CONTACTINFORMATIE:

Tel: 0164 – 61 22 74
E-mail: info@fysiofaster.nl / tdictus@fysiofaster.nl
Web: www.fysiofaster.nl



BEZOEK AAN HUIS

De Zonnebloem Putte



Iedereen heeft behoefte aan gezelschap. Aan lekker bijpraten, een luisterend oor. Maar als je een lichamelijke beperking hebt, ben je misschien wel vaker alleen dan je zou willen. De vrijwilligers van de Zonnebloem bieden uitkomst. Zij komen langs voor een kop koffie of gaan samen met jou op pad.

DAGEN EN TIJDEN:

In overleg op afspraak.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ouderen met een lichamelijke beperking.

LOCATIE(S):

Huisbezoek.

CONTACTINFORMATIE:

Nicole van der Poel E-mail: nicolevanderpoel334@gmail.com

Web: www.zonnebloem.nl/putte



IN JOUW BUURT

De Zonnebloem Putte



Een boswandeling maken, samen genieten van een lunch, een potje bingo, of een bezoek aan een tuincentrum. Bij de lokale afdelingen van de Zonnebloem wordt naast huisbezoek van alles georganiseerd. In bijna elke wijk of plaats zijn er vrijwilligers actief, die samen met de deelnemers kijken naar de mogelijkheden.

DAGEN EN TIJDEN:

In overleg op afspraak.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ouderen met een lichamelijk beperking.

LOCATIE(S):

Huisbezoek.

CONTACTINFORMATIE:

Nicole van der Poel E-mail: nicolevanderpoel334@gmail.com

Web: www.zonnebloem.nl/putte



JEU DE BOULES

Blickvelt Boule Club

Jeu de boules (petanque) is een officiële sport. Een sport die in Nederland vele verenigingen kent. Jeu de boules wordt zowel in competitieverband beoefend als voor de gezelligheid. Wij kiezen meer voor de gezelligheid. Lid zijn van Blickveld Boule Club is niet noodzakelijk.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag 13:30 – 16:00 uur Jeu de Boules

Woensdag 13:30 – 16:00 uur Jeu de Boules

Op alle andere dagdelen kunt u vrij spelen en gebruik maken van 1 van de 3 banen.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Rollator toegankelijkheid, toilet aanwezig. Consumpties verkrijgbaar via het Blickvelt.

LOCATIE(S):

't Blickvelt

Dorpsstraat 49, 4634 TN Woensdrecht

CONTACTINFORMATIE:

J. Vermue

Tel: 0164 – 62 02 83 / 06 – 51 03 53 67

KUNST EN CULTUUR



Stichting uit de kunst Woensdrecht

Stichting Uit de Kunst Woensdrecht is er voor iedereen die kunst een warm hart toedraagt. Dit geldt voor de professional, de amateur-kunstenaar en de liefhebber van creativiteit die hier belangstelling voor heeft.

DAGEN EN TIJDEN:

Leden werken thuis of in een eigen atelier, gaan gezamenlijk naar musea of een workshop om kunst te maken en te bekijken. Regelmatig organiseert de stichting exposities, op basis van een thema of met vrij werk.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Aangesloten leden beoefenen diverse disciplines: schilderen met alle technieken, beeldhouwkunst, grafiek, fotografie, tekenen, keramiek, houtbewerken, boetseren en poëzie.

LOCATIE(S):

De locaties variëren afhankelijk van de expositielocaties. Dit kunnen zorginstellingen zijn, gemeente, woningbouwvereniging, bibliotheek, winkels, bedrijven en particulieren.

CONTACTINFORMATIE:

Bestuur

E-mail: bestuur@uitdekunstwoensdrecht.nl

Web: www.uitdekunstwoensdrecht.nl



TAI CHI TAO



BWI Woensdrecht

De BWI organiseert iedere week Tai Chi. Tai Chi Tao is een eeuwenoude bewegingsleer die tot op de dag van vandaag beoefend wordt in de parken van China. Tai Chi kan ook worden beoefend als ondersteuning bij een revalidatieproces, voor het bewust worden van eigen mogelijkheden en beperkingen.

DAGEN EN TIJDEN:

| | | |
|-----------|-------------------|----------------------------------|
| Maandag | 09:30 – 10:30 uur | Tai Chi Tao - Hoogerheide |
| Maandag | 13:30 – 14:15 uur | Aangepaste Tai Chi - Putte |
| Maandag | 14:30 – 15:15 uur | Aangepaste Tai Chi - Putte |
| Donderdag | 10:45 – 11:30 uur | Aangepaste Tai Chi - Hoogerheide |

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Hartproblematiek, reuma, COPD, suikerziekte, niet aangeboren hersenletsel, Parkinson en lichamelijke beperkingen.

LOCATIE(S):

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| MFC Kloosterhof | Huijbergseweg 3B, 4631 GC Hoogerheide |
| MFC de Biezen | Schoolstraat 42, 4645 DA Putte |

CONTACTINFORMATIE:

| | |
|---------------|--|
| Jacky Jansens | Tel: 06 – 22 36 97 03 |
| | E-mail: j.jansens@bwiwoensdrecht.nl |
| | Web: www.bwiwoensdrecht.nl |



WANDELEN

Brabantse Wal Wandelaars



2 zondagen per maand wordt er gewandeld, ongeveer 10 km voor de lunch en 10 km erna. Je bent vrij om 10 of 20 km mee te lopen. Een aantal keren per jaar worden er wandelweekenden in de Ardennen georganiseerd.

DAGEN EN TIJDEN:

Zondag 09:30 – 15:30 uur

Informatie wordt vantevoren verstrekt via de Brabantse Wal wandelclub app.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Een ieder, die van wandelen in de natuur houdt.

LOCATIE(S):

Restaurant Familyland Groene Papegaaï 19, 4631 RX Hoogerheide
Restaurant Non Plus Ultra Grindweg 2, 4634 PP Woensdrecht

CONTACTINFORMATIE:

John Leenheer Tel: 06 – 53 43 02 41



POLY-ARTROSE LOTGENOTENVERENIGING

De P-AL is een landelijke artrosevereniging, die de belangen behartigt van mensen met artrose en poly-artrose en zich ten doel stelt haar leden te ondersteunen door:

- Het verzamelen van informatie over artrose
- Het geven van voorlichting over artrose
- Het behartigen van de belangen van artrosepatiënten
- Het bevorderen van Lotgenotencontact



Dit doen we o.a. door middel van ons magazine, dat 4 keer per jaar uitkomt. We hebben een linkedIn-pagina en een open en besloten facebook-pagina. Die laatste is alleen toegankelijk voor leden, die er hun ervaringen delen.

Ook zijn er aan de vereniging adviseurs (een reumatoloog, een fysiotherapeut en een orthopedisch chirurg) verbonden aan wie de leden hun vragen kunnen stellen.

Wil je meer weten?

Kijk dan op onze website www.poly-artrose.nl

COLOFON

Productie

Samenstelling & eindredactie uitgevoerd door: Sport- en Cultuurimpuls.

Vormgeving uitgevoerd door: Sport- en Cultuurimpuls.

Verspreiding uitgevoerd door: BWI Woensdrecht

Mede mogelijk gemaakt door de gemeente Woensdrecht, BWI Woensdrecht en de deelnemende sportverenigingen/-organisaties.

Disclaimer

Het samenstellen van deze uitgave is met grote zorg gedaan. Toch kunnen er fouten in gesloten zijn, of kunnen er nog veranderingen doorgevoerd worden. Controleer zelf altijd data en tijden op www.cultsportwoensdrecht.nl of neem contact op met de betreffende vereniging.

BWI Woensdrecht is niet verantwoordelijk voor de uitvoering en inhoud van de informatie. Voor inhoudelijke vragen en opmerkingen kunt u zich wenden tot de betreffende vereniging.

Opmerkingen en vragen

Staat u niet in deze uitgave, maar wilt u in de toekomst graag een uitnodiging ontvangen voor deelname? Neem dan contact op met Sport- en Cultuurimpuls door te mailen naar info@sportencultuurimpuls.eu. Ook voor uw overige vragen kunt u hier terecht.



CONTACT

Consulent Senioresport

Jacky Jansens

06 - 22 36 97 03

j.jansens@bwiwoensdrecht.nl