



Gemeente
Gorinchem



Bewegwijzer Senioren

Februari 2024

gorinchembeweegt.nl

Gorinchem
Beweegt



Inhoud

| | |
|--------------------------------------|----|
| Voorwoord | 5 |
| Ondersteuning & hulp | 7 |
| Sportaanbod | 10 |
| Beweegrichtlijnen | 16 |
| Gorinchem Gezond | 24 |
| SeniorenFit | 29 |
| Tips voor gezond eten & meer bewegen | 30 |
| Digitaal sportplatform | 31 |



Lotte Blok

l.blok@gorinchem.nl

0183 659 438 / 06 50 03 97 48

www.gorinchembeweegt.nl

Voorwoord

Zoekt u een sport- of bewegingsactiviteit die bij u past? In dit boekje, *De Bewegwijzer*, vindt u een overzicht van het sport- en beweegaanbod voor senioren in onze stad.

Op basis van onze beleidsvisie 'de Kracht van Sport' ontwikkelden we deze Bewegwijzer voor senioren. Omdat we Meedoen door Beweging belangrijk vinden. Het is één van onze vijf pijlers in het beleid. Want beweging draagt bij aan vitaliteit, preventie en zorgt voor contact met anderen. We baseren ons op het principe van positieve gezondheid en daarbij kijken we vooral naar de mogelijkheden die er zijn.

Overzicht met alle bewegmogelijkheden

Om u inzicht te geven in de bewegmogelijkheden die onze stad te bieden heeft, vindt u hier alles in een overzicht. Per aanbieder vindt u de contactgegevens. Probeer een keer wat uit. Een proefles is vaak gratis en geeft een goede indruk van de activiteit. Wij hopen dat op deze manier steeds meer mensen op deze manier het sportaanbod ontdekken en een actieve levensstijl omarmen. Sporten is een aangename manier om u te ontspannen, het houdt u fit en biedt veel gezelligheid.

Actueel aanbod op www.sportencultuur.gorinchem.nl

Ook geeft de Bewegwijzer tips om over drempels te stappen om in beweging te komen. Het aanbod vindt u ook online op de website www.sportencultuur.gorinchem.nl. Hier vindt u het aanbod uit dit boekje aangevuld met actuele informatie. Sport- en cultuurorganisaties kunnen het hele jaar door nieuwe activiteiten toevoegen.

Meer informatie of persoonlijk advies?

Vraag onze Bewegcoach Senioren om mee te denken! Haar contactgegevens zijn: Lotte Blok - l.blok@gorinchem.nl | 06 50 03 97 48.

Met deze Bewegwijzer kunt u vanaf nu uw eigen sportieve agenda opstellen. De Gorcumse (sport)verenigingen en organisaties staan te popelen om u te verwelkomen. Dus laat u inspireren en beweeg mee!



Fatih Polatli
Wethouder Sport



Ondersteuning en hulp

De gemeente Gorinchem streeft ernaar dat iedereen kan meedoen. Door te bewegen, verbetert u niet alleen uw gezondheid, maar komt u ook in contact met andere mensen. Hieronder vindt u aanvullende informatie, die u kan ondersteunen bij het bewegen.

WMO Sportvoorziening

Wilt u gaan sporten of bewegen, maar heeft u hier speciale materialen voor nodig? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor een wmo-sportvoorziening. Wij zoeken graag met u naar een passende oplossing. U kunt hiervoor een aanvraag indienen bij het Wmo-loket van de gemeente Gorinchem. U kunt hiervoor een melding doen via de website van de gemeente. Wilt u meer informatie of brengt u liever een bezoek aan het Wmo-loket in het stadhuis? Het Wmo-loket werkt op afspraak en is te bereiken via e-mail: wmoloket@gorinchem.nl of telefoon: (0183) 659 535.

Vervoer

Kunt u niet zelfstandig naar de beweegactiviteiten reizen? Dan kunt u de volgende opties inzetten:

- **MolenHopper:** de MolenHopper is openbaar vervoer per taxi en is 7 dagen per week beschikbaar. Om te reizen met de Molenhopper moet u een Wmo-vervoerpas (MolenHopperpas) hebben. Zonder deze pas kunt u niet reizen met de MolenHopper. Heeft u een indicatie? Dan komt u in aanmerking voor een MolenHopperpas, zo reist u tegen een lager tarief. Reserveer via 0800 220077 of 0900 233 0233.
- **AutoMaatje:** ANWB AutoMaatje Gorinchem zorgt ervoor dat vrijwilligers met een auto in contact worden gebracht met minder mobiele plaatsgenoten in Gorinchem, die hierdoor weer vaker onderweg en onder de mensen komen. Er wordt een kleine onkostenvergoeding gevraagd. Neem minimaal 2 werkdagen van tevoren contact op met de klussen-dienst via 0183 781 000, op werkdagen van 08.30 - 12.00 uur bereikbaar.

- **Klussendienst:** bent u 65+er, langdurig ziek of heeft u een beperking én bent u lid van de klussendienst? Dan kunt u gebruik maken van personen- en rolstoelvervoer. Per rit €4,-. Telefoonnummer: 0183 781 000.

Wist u dat de klussendienst nog meer te bieden heeft? De klussendienst doet eenvoudige werkzaamheden in en om de woning, wanneer u zelf daartoe geen kans meer ziet. Bijvoorbeeld ramen zemen, heg knippen, kleding strijken of hulp bij verzorging van (huis)dieren. Daarnaast is er ook een boodschappendienst. U wordt opgehaald, gaat boodschappen doen en daarna wordt u weer netjes thuis gebracht.

Is een lidmaatschap financieel een uitdaging?

Avres Regionaal Declaratiefonds

Als u moet leven van een laag inkomen, blijft er vaak geen geld over voor het theater of voor een sportclub. Het Regionaal declaratiefonds kan hiervoor uitkomst bieden. Dit fonds is er voor zaken die er in onze maatschappij bij horen, maar die niet noodzakelijk zijn voor uw levensonderhoud.

Wie komt er in aanmerking voor een vergoeding?

Uw inkomen mag niet hoger zijn dan 130% van de voor u geldende uitkeringsnorm. U kunt de bijdrage voor volwassenen aanvragen met het digitale aanvraagformulier voor minimaregelingen. Deze vindt u op www.avres.nl onder het kopje 'extra regelingen' of neem contact op met 0183 650 200.

Goed om te weten

- **Vrijwilligerssteunpunt:** bouwt u mee aan onze mooie stad? Wilt u zich inzetten voor een ander of de stad? Bij Vrijwilligerssteunpunt Gorinchem zijn er altijd diverse vacatures: bezoek de website (www.samengorinchem.nl/vacatures) of maak een afspraak via 140183.
- De **seniorenconsulenten** van het Sociaal Team zijn het aanspreekpunt voor thuiswonende 55-plussers in Gorinchem. Voor antwoorden op uw vragen over wonen, zorg, welzijn en financiële regelingen. Deze dienst is gratis. Contact: 088 892 8961 of via www.sociaalteamgorinchem.nl.
- Het doel van **Stichting Gorinchems Platform voor Gehandicaptenbeleid** is het behartigen van de belangen van mensen met een beperking en hun ouders/vertegenwoordigers. Mensen met een beperking willen zo gewoon mogelijk leven en deelnemen aan de maatschappij. Meer informatie: www.gehandicaptentplatformgorinchem.nl.
- **Mantelzorg:** verleent u meer dan normale/gebruikelijke zorg aan een ander? Dan bent u mantelzorger. Als mantelzorger kan er veel op u af komen. U kunt dan terecht bij het mantelzorgpunt. Voor een luisterend oor, informatie en advies. Ook kan er tijdelijk een vrijwilliger ingezet worden om de mantelzorgtaken over te nemen. Contact: Jacqueline Blom, mantelzorg coördinator, 0183 - 659 549 | j.blom-geluk@gorinchem.nl.
- **Welzijnscoach:** door iets te doen wat u leuk vindt en/of waar u goed in bent, gaat u zich beter voelen. U kunt nieuwe mensen ontmoeten of een hobby oppakken. Er zijn verschillende activiteiten beschikbaar in de omgeving. Soms is het lastig om hier alleen mee aan de slag te gaan. De welzijnscoach weet wat er te doen is en helpt u graag. Samen onderzoekt en bespreekt u wat u graag wilt doen. Contact: 0183 659 544 of welzijn@gorinchem.nl.

Sportaanbod



Aquavitaal SGS, Caribabad

Tijdens de les doen we een variatie van oefeningen in het water, onder begeleiding van een deskundige instructrice. De oefeningen doet u op eigen tempo, want bewegen doet u op een niveau dat bij u past. Na de les is er ruimte voor ontspanning in de sauna's of whirlpools. Bent u slecht ter been? Er staan vrijwilligers klaar om u te helpen. Na afloop kunt u een kopje koffie of thee drinken in de horeca.

Wanneer Di, wo & vr
08.45-09.45 & 09.45-10.45

Locatie Bataafsekade 8

Contact info@caribabad.nl
0183 623 911



Badminton BC Raptim

Badminton is een heerlijke en toegankelijke sport en bij ons bovenal betaalbaar. Wij zijn altijd op zoek naar jong en oud 'talent'. Wandel eens binnen op onze trainingsavond. Vergeet uw sportschoenen niet mee te nemen! Voor mensen die kennis willen maken met de sport en de vereniging biedt Raptim één maand gratis kennismaking. Ook voor een racket wordt dan gezorgd.

Wanneer & waar:
Wo 19.15-22.00 Oosterblik
Vr 20.00-22.00 v.Rappardhal
Contact Roy de Wit
voorzitter@bcraptim.nl



Bas Tennis Academy Bastiaan de Paauw

Wilt u lekker een potje tennissen? Kom dan gezellig langs bij GTC Overwaard. Er wordt rekening gehouden met de wensen en fysieke mogelijkheden van de deelnemers. Gezelligheid staat voorop!

Wanneer Ma 10.00-11.00
Locatie GTC Overwaard
Contact Bastiaan de Paauw
info@bas-ta.nl
0183 851 490



Beweeg-je-Fit Bewegen op de stoel

Lekker sporten in een groep, dat blijft altijd fijner dan alleen. Bewegen op en aan de stoel. Iedere les is anders en iedereen kan altijd meedoen. De les wordt gegeven door Sylvia. Beweeg-je-Fit met een smile!

Wanneer Ma 09.30-10.30
Locatie Van Rappardhal
Wijnkoperstraat 5
Contact Sylvia, 06 44 23 42 84

Sportaanbod



Beweegcircuit Fysio PP

Bewegen is belangrijk, zeker naarmate u ouder wordt. Het houdt u langer fit en zelfredzaam. Spieren worden sterker, de coördinatie verbetert en het bewegen heeft een gunstige invloed op uw algehele gezondheid. Het is vooral ook leuk en gezellig, zeker in groepsverband. Daarom staat er na elke training een bakje koffie of thee voor u klaar. Onze trainers beschikken over medische kennis, waardoor zij u kunnen helpen bij het oplossen en voorkomen van lichamelijke klachten.

Wanneer In de ochtend
Locatie Gorinchem (Unitas) & Vuren (Molenlaan 3)
Contact info@fysiopp.nl
0183 766 041



Beweeg-je-Fit 65+ INSPIRE Fitness Club

Lekker in beweging met een combinatie van cardio- en kracht-oefeningen, speciaal afgestemd op de groep 65+. Onze professionele coaches gaan enthousiast met u aan de slag, de invulling van de training wisselt wekelijks. Na inspanning komt ontspanning. Inspire nodigt u na de training uit in haar gezellige bar voor een gratis kopje koffie of thee met elkaar.

Wanneer Di 10.15-11.15
Vr 11.15-12.15
Locatie INSPIRE Fitness Club
Kennelweg 10,
Gorinchem
Contact Sanne Vermeulen
info@inspirefitnessclub.nl



Beweeg-je-Fit Zitgroep Yulius

Vanuit de stoel bewegen kan ook heel pittig zijn. We starten altijd met een kop koffie en gaan daarna lekker aan de gang. Uiteraard met veel plezier!

Wanneer Ma 11.15-12.00
Locatie Arkelse Onderweg 61
Contact Marja - 06 13 85 58 13



Beweeg-je-Fit (zit & sta) Fysiotherapie Dalempoort

In 45 minuten wordt het hele lijf lekker getraind. De oefeningen worden natuurlijk op ieders niveau aangepast. Iris is fysiotherapeut, dus ze weet waar ze het over heeft.

Wanneer Do 11.00-12.00
Locatie De Aanlegsteiger
Vissersdijk 30
Contact 0183 634 222
info@dalempoortfysiotherapie.nl

Sportaanbod



Chillicious

Cisca den Boer

Chi Neng Qigong is een Chinese Bewegingsleer, vergelijkbaar met yoga. Het zijn aandachtige, langzame, meditatieve bewegingen, geschikt voor iedereen en elke leeftijd of fitheid. Lessen zijn zowel live in de studio als online thuis te volgen.

Wanneer Ma & di 20.00-21.30

Wo & vr 09.30-11.00

Locatie Appeldijk Gorinchem
(vooraf aanmelden)

Contact cisca@chillicious.nl
www.chillicious.nl



Dammen

Rivierendammers

U bent nooit te oud om te dammen. Het is een erg leuke sport, voor zowel jong als oud. We spelen op de maandagavonden samen met de vereniging uit Hoornaar. Speelt u ook gezellig een keer mee?

Wanneer Ma vanaf 19.45

Locatie Het Bruisend Hart
Dirk IV plein 32,
Hoornaar

Contact Theo Voorspuij
06 83 25 12 69
h.t.voorspuij@xs4all.nl



Fitgroep ouderen

AV&TV Typhoon

Op verschillende momenten hebben we trainingsgroepen voor oudere sporters. Of je nu lekker stevig door wilt wandelen of rustig rennen, het kan allemaal. De trainingen bestaan uit een warming-up (rustig wandelen/ inlopen), daarna oefeningen voor kracht en stabiliteit, gevolgd door een langere periode lopen/ wandelen. De leeftijden van de deelnemers variëren van half 40 tot boven de 80. Op maandag en zaterdag sluiten we de training af met een gezamenlijk koffie/thee moment.

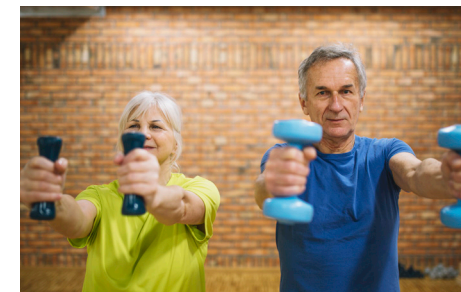
Wanneer Ma 09.00-10.30

Vr 09.00-10.30

Za 09.30-10.00

Locatie Grote Schelluinsekade
22, Gorinchem

Contact info@avtyphoon.nl



Fifty-fit

OKK Gorinchem

Iedere maandagochtend wordt swingend gestart onder leiding van Marja. De spieren worden losgegooid en getraind onder begeleiding van een muzikje en een lach. U gaat weer helemaal vrolijk de week in!

Wanneer Ma 10.00-11.00

Locatie De Bogerd
W. de Vries Robbeweg 100

Contact info@okk-sport.nl
06 53 43 85 77

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende volgens de Beweegrichtlijnen?

Breng beweging in je dag
makkelijker dan je denkt!



Ochtend



Middag



Avond



1

Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect

In het algemeen geldt:

2

Kies zelf de manier van bewegen die bij jou past

3

Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven

Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

Volwassenen en ouderen



1 uur per dag matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Meer weten over de (specifieke) Beweegrichtlijnen? Kijk dan op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen

Hoe intensief beweeg jij?

De intensiteit van een activiteit kan per persoon verschillen.

- **Licht intensief:** je hebt geen merkbare verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- **Matig intensief:** je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.
- **Zwaar intensief:** je zweet en raakt buiten adem.

Elke activiteit kan je langer en/of zwaarder maken of vaker doen. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling.



Waar en hoe beweeg jij?
Er is veel mogelijk!

Licht intensief

Matig intensief

Zwaar intensief

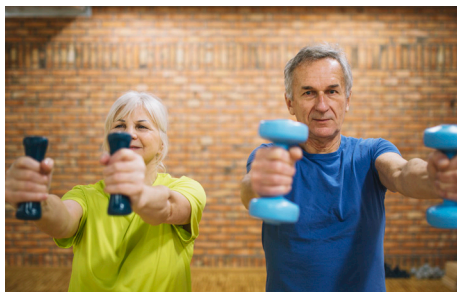
Er zijn veel beweegmogelijkheden. Je kunt variëren in beweging door te bewegen in en om het huis, tijdens werk, in je vrije tijd en door te sporten.



Breng beweging in je dag met de Beweegcirkel. Je vindt hem op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel



Sportaanbod



Fifty-fit OKK Gorinchem

Iedere maandagavond wordt er fanatiek gesport in een gezellige groep. Er wordt gewerkt aan de spieren, maar ook met regelmaat een spel gespeeld, zoals volleybal, badminton of een ander balspel. Kortom lekker swingen, sporten en lachen met elkaar!

Wanneer Ma 19.30-20.30
Locatie Gymzaal WLZ-gebouw
Contact info@okk-sport.nl
06 53 43 85 77



Fibrogym (op en rond stoel)

Tijdens Fibrogym wordt door middel van oefeningen aandacht gegeven aan zoveel mogelijk spiergroepen. De oefeningen helpen om de spieren (weer) op een ontspannen en doelmatige manier aan het werk te zetten. Fibrogym is toegankelijk voor iedereen, maar extra geschikt voor mensen met fibromyalgie, reuma of myalgische encefalomyelitis (ME).

Wanneer Ma 10.00-10.50
Locatie Elzenhof, Irenelaan 40,
Dalem
Contact Chris Varenhout
06 30 19 02 07



Kracht, uithouding en stabiliteit

Fitstudio KUS33

Lekker sporten op je eigen niveau in een kleinschalige fitstudio met professionele begeleiding. Een circuit waarbij kracht wordt afgewisseld met cardio. U bent welkom vanaf 45 jaar of als u afstand tot de reguliere sportschool ervaart.

Wanneer Ma t/m zo
09.00-13.00
Ma, wo, & vrij
16.00-21.00
Locatie Westwagenstraat 69
Contact Danielle Sporken
danielle@kus33.nl
0183 634 351



HandbalFit GHV Achilles

Deze aangepaste spelvorm van handbal is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen.

Wanneer Do 11.00-12.30
Locatie Dalemplein,
Kruithoorn 5
Contact achilles@handbal.nl
06 44 83 64 08

Sportaanbod



Jeu de Boules

Les Boulistes

In een goede sfeer met elkaar de strijd aangaan, dat doen we bij Les Boulistes. Naast het bewegen, zijn de sociale contacten bij ons erg belangrijk. Jeu de boules is een laagdrempelige sport, iedereen is welkom ongeacht zijn/haar niveau.

Wanneer Di & vr 14.00-17.00

Locatie Bataafsekade
(naast Unitas)

Contact t.h.noot@hetnet.nl



Kung Fu

The Kung Fu Company

Als u zin heeft in net wat anders, dan is de Kung Fu groep misschien iets voor u. In dit uur wordt uw lijf aan het werk gezet, maar uw hersenen moeten net zo hard meedoen. Er wordt gewerkt aan de houding, stabiliteit en zelfvertrouwen op basis van Kung Fu technieken.

Wanneer Do 15.00-16.00

Locatie Heerenlaantje 18

Contact Dennis - 06 13 56 99 84
www.thekungfucompany.nl



Kracht en conditietraining

Procare

Werken aan kracht en conditie. Bij Procare krijg je begeleiding van een fysiotherapeut. Procare biedt de mogelijkheid voor individuele training, groepslessen, maar ook beweegprogramma's voor mensen meteen chronische aandoening, zoals osteoporose, suikerziekte, hart- en vaatziekten, COPD, MS en Parkinson.

Wanneer Ma t/m vr
08.00-12.00 &
16.00-21.00

Locatie Willem Elschootstraat 2
Vanaf april: Hoog Dalemseweg 5
(Zorglinie)

Contact 0183 699 933
jose@procarefysiotherapie.nl



Medische fitness

Centrum voor fysio- en manuele therapie 't Gilde

Door middel van een persoonlijk oefenschema, bepaald na een intake, kunnen deelnemers gezamenlijk in een groep van maximaal 10 personen hun conditie, uithoudingsvermogen en kracht trainen. Dit om hun belastbaarheid in het dagelijks leven te vergroten. Alle lessen worden begeleid door een fysiotherapeut.

Wanneer Neem contact op
Locatie Vroedschapstraat 13bc
Contact Ruud von Reth
0183 620 520
fysiopraktijk@noknok.nl

Sportaanbod



Pilates Move Unlimited

Pilates is een workout op een matje die de nadruk legt op flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Pilates helpt om je lijf soepel en sterk te maken. Op rustige muziek en op een oefenmatje doen we oefeningen die vooral gericht zijn op je core, dat zijn je rug-, buik-, bil- en heupspieren. Pilates is heel geschikt voor het verbeteren van je houding en kan helpen bij rugklachten.

Wanneer Di 11.00-12.00
Locatie Oosterblik
W. Beckmanplein 60
Contact Marjon Donjacour
06 23 65 44 25
info@move-unlimited.nl



Schaken Inloop bij De Keizer

Sinds enige maanden komen erop de 3e zaterdag van de maand vanaf 16.00 uur in café De Keizer wat schakers bij elkaar voor een zeer ontspannen partij in onderling de gewenste vorm, zonder competitie. Schaken voor de aardigheid.

Wanneer 3e zaterdag vd maand
16.00-18.00
Locatie De Keizer
Keizerstraat 14,
Gorinchem
Contact Theo Voorspuij
h.t.voorspuij@xs4all.nl
06-83 25 12 69



Stoelyoga Sylvia

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. De bewegingen zijn rustig en eenvoudig.

Wanneer Ma 11.00-11.45
Locatie De Aanlegsteiger,
Vissersdijk 30
Contact Sylvia, 06 44 23 42 84



SeniorenFit David de Bruijn Fysio

Door middel van leuke spelletjes en oefeningen met divers materiaal blijven we lekker in beweging. De les is onder begeleiding van een fysiotherapeut, extra veilig bewegen!

Wanneer Di 09.00-10.00 &
10.00-11.00
Locatie Centraal Punt
Grote Haarsekade 120
Contact David de Bruijn
06-28 43 65 84
daviddebruijnfysiotherapie@
outlook.com

Gorinchem Gezond

Wat is gezondheid?

Bij gezondheid denken we snel aan gevarieerd eten en voldoende bewegen. Het is de manier om de kans op ziekten te verkleinen. Toch is gezondheid meer dan 'niet ziek zijn'. Het gaat ook om de kwaliteit van je leven. Hoe energiek ben je om alle uitdagingen van het leven aan te (kunnen) gaan? Heb jij regie over je leven? Doe je iets wat bij je past en wat je leuk vindt? Krijg je steun uit je omgeving? Is er iemand op wie je kan terugvallen of voel je je eenzaam?

Leefstijlroer

Bij Gorinchem Gezond kijken we op 6 manieren naar gezondheid: voeding, beweging, ontspanning, sociaal, slaap en zingeving. We noemen ze leefstijlpunten en ze zijn onderdeel van het leefstijlroer (bron: Artsenleefstijl). De invulplaat van het leefstijlroer vind je op de website www.gorinchembeweegt.nl/gezond en hiernaast.

Hulp inschakelen

Het liefst score je op alle punten goed. Als het op sommige van deze punten niet goed gaat, kun je je minder gezond of fit voelen. Wil je aan je gezondheid/leefstijl werken? Het Gorinchem Gezond netwerk is er voor je. Stuur een mail naar gorinchemgezond@gorinchem.nl en we helpen je graag verder.

Weten hoe het staat met je gezondheid? Doe de check op www.iph.nl.

Leefstijlroer



Sportaanbod



Sneeuwfit Skivereniging Grote Rivieren

Breng uw conditie weer op peil voor uw wintersport of kom gewoon lekker sporten bij skivereniging Grote Rivieren - Drechtsteden. Sneeuwfit is voor iedereen van jong tot oud, beginner of gevorderde. U traint op uw eigen niveau. Het is niet alleen nuttig, maar bovendien erg gezellig en als u wilt, kunt u eerst een proefles nemen.

Wanneer Neem contact op
Locatie Johan v. Egmondstr. of
Lingebos
Contact Dirk Luijten
06 43 90 84 20
skivereniginggroterivieren@gmail.
com



Sport, spel en volleybal

Sportvereniging Hartrecreatief

Bij Hartrecreatief Gorinchem beweeg je samen om je conditie te verbeteren. Kom snel langs en ontdek de voordelen van bewegen. Wij bieden mensen met hart- en vaatziekten en diabetesproblemen een betaalbaar en passend traject aan om op verantwoorde wijze in conditie te blijven.

Wanneer Di 20.00-21.00
Do 19.30-20.30
& 20.30-21.30
Locatie Dr. Hiemstralaan 87
Contact secretaris@
hartrecreatief.nl



Tafeltennis 55+ TTC Gorinchem

Voor de 55+ers heeft de tafeltennisvereniging een dag in de week gereserveerd om voor deze groep het tafeltennissen te promoten.

Wanneer Do 15.30-16.30
Locatie Dr. Hiemstralaan 87
Contact Menno van der Wal
mcdwal@hotmail.com
06 52 62 20 91



Total Body Fit & Fit by steps LaRizz Dance Studio

Total body fit: Een energieke les voor alle 60-plussers die graag in beweging willen zijn. Op heerlijke muziek werken aan conditie en kracht.

Fit By Steps: Op heerlijke muziek lekker in het zweet werken met een step. Basis, around the world, mambo en nog veel meer termen vliegen u om de oren. Benieuwd? Geef u snel op voor een gratis proefles!

Wanneer & waar
Maandag | Dalemplein | 10.00-11.00
Dinsdag | De Bogerd | 12.30-13.30
Vrijdag | Van Rappardhal | 10.00-11.00
Contact Larissa Bakker
06 13 76 80 57
info@larizzdancestudio.nl

Sportaanbod



Walking Football

GVV Unitas

Elke week een balletje trappen en lekker in beweging zijn. Elke dinsdagmorgen is er een groep van ca. 14 man die tegen elkaar voetballen. Kopje vooraf en om 10.00 uur de wei in. Thee in de pauze en zo rond 11.30 uur weer huiswaarts. Plezier staat voorop, kom kijken en doe lekker mee!

| | |
|----------------|---|
| Wanneer | Di 09.45-11.30 |
| Locatie | Bataafsekade 6, |
| Contact | jandewit100@live.nl 06-50 43 42 04 www.gvvunitas.nl |

SeniorenFit

SeniorenFit is speciaal ontwikkeld voor de Gorcumse 65-plussers. Het doel is om een geschikt (beweeg)aanbod te ontwikkelen, waaraan ieder niveau kan meedoen. Gezelligheid staat voorop! SeniorenFit wordt per wijk aangeboden, zo kunt u eenvoudig (meer) gaan bewegen of nieuwe activiteiten ondernemen.

Aanbod SeniorenFit

- **Gezondheidscheck;** SeniorenFit organiseert ieder half jaar een gezondheidscheck voor alle 65+ers uit de verschillende wijken. Tijdens deze check worden o.a. lichamelijke testjes gedaan, maar ook wordt gekeken naar het valrisico. Daarna kunt u zich inschrijven voor een beweeggroep op uw eigen niveau.
- **Beweeg-je-Fit:** tijdens de beweeggroepen wordt er met een groep van ongeveer 15 deelnemers een uurtje bewogen. De lessen zijn meestal in een gymzaal, waardoor iedere keer iets anders op het programma staat. De ene keer zijn het oefeningen op muziek, de andere keer balspellen, etc. Het niveau van de beweeggroepen verschilt, van stoelgym tot actief door de zaal lopen. In iedere wijk zijn verschillende beweeggroepen.
- **Gorinchem Blijft Staan:** dit project richt zich op het blijven staan van de 65+ers. Er zijn verschillende cursussen, voor ieder niveau, die zich richten op stabiliteit, balans, leren vallen en goed opstaan.
- **Wandel- of fietsgroepen:** wilt u wel lekker bewegen, maar niet bij een vereniging of beweeggroep? Dan kunt u zich ook aansluiten bij een wandel- of fietsgroepje in de wijk. Er zijn verschillende groepen, voor ieder niveau en op verschillende momenten.
- **Creatief:** omdat bewegen niet voor iedereen is weggelegd, zijn er ook tal van creatieve activiteiten in de wijk. Denk hierbij aan schilderen, zingen/muziek, fotografie, boekenclub en een handwerkgroepje.
- **Koffie-ochtend:** in verschillende wijken worden diverse koffieochtenden/middagen georganiseerd door verschillende partijen. Vaak kunt u gratis aansluiten, een bakje koffie of thee drinken en gezellig kletsen met andere mensen uit de wijk.
- **Samen eten:** op verschillende plekken kunt u ook gezellig met elkaar eten, tegen een kleine bijdrage. Ook meekoken is vaak mogelijk. Schuift u ook gezellig aan?

Wilt u meer informatie over bovenstaande activiteiten?
Dan kunt u contact opnemen met Lotte Blok.

Tips voor gezond eten en meer bewegen

Voldoende bewegen en gezond eten biedt veel voordelen. De balans tussen inname (voeding) en verbruik (beweging) is daarbij van groot belang. Dit bepaalt of u zich energiek en fit voelt.

Voordelen van voldoende bewegen:

- meer energie en een betere conditie
- fitter en minder snel vermoeid
- betere darmbeweging, waardoor afvalstoffen beter uit het lichaam kunnen
- sterkere botten
- spieropbouw en -behoud
- heerlijke uitlaatklep om alle dagelijkse drukte kwijt te raken

Inspiratie voor meer beweging in het dagelijks leven

- Een bushalte eerder uitstappen en het laatste stukje lopen
- Nederland in Beweging - elke werkdag op tv
- Lopend boodschappen doen
- Hond (van de burens) uitlaten
- Zoek een beweegmaatje
- Rek- en strekoefeningen (op de stoel)
- Tuinieren
- Huishoudelijke klusjes doen
- Rondje buiten lopen - loop eens een beweeggrondje (te vinden in meerdere wijken)

Tip: zingen maakt bewegen makkelijker én leuker, zowel zittend als lopend!

Digitaal sportplatform



Maak kennis met het gevarieerde sportaanbod in Gorinchem en de verschillende verenigingen. Door deel te nemen aan verschillende sporten kunt u ontdekken welke sport uiteindelijk het best bij u past.

Bent u al lid van een vereniging? Geen probleem. U kunt zich te allen tijde inschrijven om deel te nemen bij een andere vereniging. Door middel van een account blijft u op de hoogte van alle acties van de door u gekozen favoriete sporten.

Maak eerst een gratis account aan, kijk welke clubs er een aanbod hebben en schrijf u snel in voor een leuke activiteit. Via de website van Gorinchem Beweegt (www.gorinchembeweegt.nl) of www.sportencultuur.gorinchem.nl vindt u het totale aanbod.



Gemeente Gorinchem

Stadhuisplein 1

Postbus 108 / 4200 AC

Gorinchem

Telefoon: 14 0183

gemeente@gorinchem.nl