

# 55+

## Activiteiten aanbod



2018/2019

*Wezep/Hattermerbroek*

# “MET LEUK OUD WORDEN MOET JE JONG BEGINNEN!”

GERRIT RIEZEBOS, SWO



**BEGINNEN MET (REGELMATIG)  
BEWEGEN LEVERT HET GROOTSTE  
GEZONDHEIDSVORDEEL OP!**

GEZONDHEIDSRaad 2017

## INHOUDSOPGAVE

<b>VOORWOORD</b>	4
<b>INTRODUCTIEAANBOD BEWEGEN 55+</b>	5
<b>SENIOREN WEZEP OLDEBROEK</b>	6
<b>DE AKKER FYSIOTHERAPIE</b>	7
<b>GOED BEZIG OLDEBROEK</b>	8
<b>ZORGSAAAM OLDEBROEK</b>	9
<b>ACTIVITEITENAANBOD</b>	10
<b>SCOREFORMULIER</b>	16



# VOORWOORD

Beste lezer,

Dit boekje is gemaakt voor de fitheidstest voor 55-plussers 2018 in Wezep. Hierin vindt u onder andere informatie over Goed Bezig Oldebroek, Senioren Wezep Oldebroek en de Akker Fysiotherapie. Zij zijn de organisatoren van de fittest. Daarnaast hebben wij activiteiten verzameld die u buiten de deur kunt doen. Van kaarten tot tennis en van gymnastiek tot dammen, er is een hoop gezelligheid te vinden in onze gemeente!

Om te zorgen dat u gelijk terecht kunt hebben wij alle aanbieders gebeld en gecontroleerd of de tijden en de locaties nog kloppen. In elk gesprek kreeg ik hetzelfde ter gehore: **Iedereen is van harte welkom om te kijken of gelijk mee te doen, gezellig!**

U hoeft dus niemand te bellen, geen regels te kennen, niet geoefend te zijn, maar u kunt gewoon eens naar binnen stappen om de sfeer te proeven.

Zelf heb ik na een verhuizing door sport mijn huidige vriendinnen leren kennen. Ik gun iedereen van alle leeftijden de gezelligheid van sport of een wekelijkse activiteit. Hopelijk zit er wat voor u tussen.

Sportieve groet,

Krista Schakel  
Goed Bezig Oldebroek  
kschakel@oldebroek.nl



Meld u  
direct  
aan!

## INTRODUCTIEAANBOD BEWEGEN 55+

Wilt u na de fitheidstest ervaren wat regelmatig bewegen met u doet en hoe gezellig dit kan zijn? Wij hebben samen met sportaanbieders, de Akker fysiotherapie en SWO een **eenmalig** 12-weeks programma gemaakt, waarin u gelijk kunt instappen.

Voor maar €30\* krijgt u in Wezep 12 trainingen aangeboden met een kleine groep. Dit betekent speciaal voor deelnemers van de fitheidstest een eigen sportuur en niet gelijk instromen in een bestaande groep.

Het programma bestaat uit **sportmix, fysiosport, tennis, aquasporten en badminton!**

Datum	Tijd	Datum	Tijd
Woe 3 oktober	13.30-14.30u	Woe 14 november	11:00-12:00u
Woe 10 oktober	13.30-14.30u	Woe 21 november	11:00-12:00u
Woe 17 oktober	11:00-12:00u	Woe 28 november	11:00-12:00u
Woe 24 oktober	11:00-12:00u	Do 6 december	14.00-15.00u
Woe 31 oktober	11:00-12:00u	Do 13 december	14.00-15.00u
Woe 7 november	11:00-12:00u	Do 20 december	14.00-15.00u

### Aanmelden

Voor meer informatie of opgave (vóór 1 oktober) kunt u bellen met Krista Schakel van Goed Bezig Oldebroek – 038 375 86 58 of mailen naar kschakel@oldebroek.nl

\* Mochten financiën problemen geven neem dan contact met ons op.

## SENIOREN WEZEP OLDEBROEK

*“Met leuk oud worden moet je jong beginnen!”*

Wilt u gezond en vitaal blijven, actief en zo zelfstandig mogelijk? En nog belangrijker: een kring van leuke mensen om u heen hebben en betrokken blijven in de samenleving?

Senioren Wezep Oldebroek (SWO) richt zich op het zo lang mogelijk zelfstandig functioneren van senioren uit de gemeente Oldebroek. Wij bedienen inmiddels ruim 350 senioren met interessante, sportieve en gezellige activiteiten

### Een greep uit ons aanbod:

Klaverjassen, zwemmen, wandelen, sportmix, computercursus, dansen, geheugen spel, pilates, computercursus!

Kijk voor het activiteitsaanbod van SWO op [www.seniorenwo.nl](http://www.seniorenwo.nl) of vraag het boekje Palet aan via Gerrit Riezebos – [gerrit.riezebos@seniorenwo.nl](mailto:gerrit.riezebos@seniorenwo.nl)



## DE AKKER FYSIOTHERAPIE

*“Vitaal en gezond blijven, kom gerust bij ons langs voor een advies.”*

De Akker Fysiotherapie bestaat 25 jaar en velen van u hebben al eens de weg gevonden naar onze praktijk. Dit kan zijn voor een fysiotherapie behandeling, maar zeker ook voor onze Fysiosport trainingsgroepen. Daarnaast bieden wij ook ergo- en oefentherapie aan.

Vanuit onze passie voor vitaliteit en gezondheid zijn wij wederom aanwezig op de fitheidstest om de deelnemers te voorzien van het juiste beweegadvies. Ook verzorgen wij twee lessen in het introductieaanbod van 12 weken.

Naast de vele opties van fysiosport bieden wij ook een valpreventie programma aan. Voor deelname hieraan kunt u altijd binnenlopen of bellen.

Wij hopen u te mogen ontmoeten in onze praktijk en trainingscentrum aan de Maisakker 40 te Wezep. Ook kunt u ons bellen voor vragen (038-3760091) of kijken op [www.de-akker.nl](http://www.de-akker.nl).





## GOED BEZIG OLDEBROEK

*Samen voor een gezonde en actieve leefstijl!*

Sinds 2012 zijn wij werkzaam binnen de gemeente Oldebroek. Wij werken binnen verschillende werkvelden (buurt, onderwijs, sport) en stimuleren hier de gezonde en actieve leefstijl. Dit doen wij met name bij kinderen en jongeren tot en met 19 jaar en 55-plussers.

Wij werken als team aan een structurele verbinding tussen (basis)scholen, buurten, sportverenigingen, bedrijven en instellingen. We zijn actief op alle basisscholen in de gemeente Oldebroek met onder andere gymnastieklessen, pauzeactiviteiten en investeren tijd in een

gezonde(re) school. We proberen scholen, bedrijven, instellingen, buurten en sportverenigingen daar waar mogelijk te ondersteunen, versterken en motiveren op het gebied van bewegen en gezondheid. Hierbij proberen we duurzaamheid te waarborgen en uit te gaan van de eigen kracht van deze partijen. Dit alles om de gezonde keuze in onze omgeving leuker en makkelijker te maken.

Voor de 55-plussers hebben we nu twee keer de fitheidstest georganiseerd. Eén keer in Oldebroek en dit jaar in Wezep. Wij gunnen ook deze doelgroep het

plezier van een wekelijkse activiteit en hebben daarom onder andere het introductieaanbod opgezet.

Mocht u in dit boekje en op [www.goedbezigoldebroek.nl](http://www.goedbezigoldebroek.nl) geen passende activiteit vinden, helpen we u graag verder met zoeken. Ook voor

andere vragen rondom bewegen kunt u contact opnemen met ons via 038 – 375 86 58.

Sportieve groet,  
Team Goed Bezig Oldebroek



## ZORGZAAM OLDEBROEK

*We rekenen op u, want in de gemeente Oldebroek mag niemand eenzaam zijn!*

ZorgSaam Oldebroek is een vrijwilligersproject in de gemeente Oldebroek waar maatjes gekoppeld worden aan een vrijwilliger. Hierdoor ontstaan matches op het gebied van een stukje wandelen, kopje koffie drinken, boodschappen doen enz. ZorgSaam Oldebroek zet zich in om zoveel mogelijk hulpvragers een maatje te bieden.

Heeft u een hulpvraag en zou het u fijn vinden om dit samen met een maatje op te lossen? Of lijkt het u mooi en gezellig om waardevol vrijwilligers werk te doen?

Stel uw vraag of meld u aan via [www.ZorgSaamOldebroek.nl](http://www.ZorgSaamOldebroek.nl), [info@ZorgSaamOldebroek.nl](mailto:info@ZorgSaamOldebroek.nl) of 06 22 28 45 65 (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 en 12:00).

We rekenen op u, want in de gemeente Oldebroek mag niemand eenzaam zijn!



# ACTIVITEITENAANBOD

Wezep & Hattemerbroek

## AQUAVARIA

*Zwembad de Veldkamp*

Deze watersport vindt plaats in het extra warme water van het recreatiebad. Er wordt gewerkt aan de conditie, maar ook spierversterkende oefeningen behoren tot het programma. Met de ondersteuning van het water kan er goed geoefend worden met balans.

**Welke dag?** Vrijdagmorgen

**Hoe laat?** 8.00, 9.30, 10.00, 10.40, 11.20 uur  
(Starttijden van een les van 40 min)

**Waar?** Zwembad de Veldkamp, Oude Keizersweg 2, Wezep



## BRIDGE

*Bridgeclub De Heigraaf*

Bridge is een boeiend kaartspel waaraan je veel plezier kunt beleven. Het is een sociale sport waar veel nieuwe vriendschappen ontstaan.

**Welke dag?** Dinsdagavond

**Hoe laat?** Start om 19.30 uur

**Waar?** Coelenhage, Zuiderzee-straatweg 486, Wezep



## TENNIS

*Wezepse Tennis Club*

Ontspannen een balletje slaan in de buitenlucht. Elke maandagmorgen is er een gezellige ochtend bij WTC. Kom eens kijken of sluit aan bij het bakje koffie/thee om 10.30. Mocht u gelijk de baan op willen kunt u een racket lenen.

**Welke dag?** Maandagmorgen

**Hoe laat?** 9.00 - 12.00 uur  
koffietijd 10.30 uur

**Waar?** Tennispark, Heikamp 4,  
Wezep

## DAMMEN

*Damclub DEZINGKI*

Een denksport houdt u pienter, naast de geboden gezelligheid. Een lekker potje spelen en nieuwe strategieën leren en oefenen.

**Welke dag?** Dinsdagavond

**Hoe laat?** Start om 19.45 uur

**Waar?** Dorpshuis de Bouwakker,  
Merelstraat 27,  
Hattemerbroek



## CREATIEVE MIDDAG

SWO

Houdt u van creatief bezig zijn met verschillend materiaal? In de middag werken wij één keer in de twee weken met hout, papier, verf en nog veel meer.

**Welke dag?** Donderdagmiddag  
(oneven weken)  
**Hoe laat?** 13.30 - 15.30 uur  
**Waar?** MFC De Brinkhof,  
Wezep (SWO-zaal)

## SENIORENGYM

SWO

Onder begeleiding van een fysiotherapeut wordt er gymles gegeven. Ook als het bewegen wat moeilijker gaat.

**Welke dag?** Donderdagochtend  
**Hoe laat?** 9.00 - 9.30 uur  
**Waar?** Dorpshuis de Bouwakker,  
Merelstraat 27,  
Hattermerbroek

## GYMNASTIEK

Olvo Wezep

Olvo Wezep heeft twee verschillende sportopties. Conditiegymnastiek begint met rustig bewegen op muziek. Daarna is het tijd voor wat rekken & strekken en de krachtoefeningetjes op de mat. Aan het eind wordt er een gezamenlijk spel gespeeld.

Bewegen voor ouderen is het uur daarna en bedoeld voor mensen die iets moeilijker lang kunnen staan of minder makkelijk op de grond kunnen gaan zitten. Oefeningen worden gedaan op een stoel in plaats van op het matje. U kunt uw rollator/scootmobiel laten staan bij de zaal.

**Welke dag?** Dinsdagochtend  
**Hoe laat?** 8.15 - 9.15 uur Conditiegymnastiek  
9.15 - 10.15 uur Bewegen voor ouderen  
**Waar?** De Kamphal, Rechterzaal, Wezep

## SJOELEN

Sjoelvereniging Wezep

Het oudhollandse spel sjoelen wordt nog steeds elke week gespeeld in Wezep. Mik de stenen in de gaten en scoor punten tijdens deze gezellige avond in het dorpshuis.

**Welke dag?** Dinsdagavond  
**Hoe laat?** 19.30 – 20.00 uur  
**Waar?** MFC de Brinkhof,  
Mariënrade 3, Wezep



## SENIOREN SPORTIEF (SPORTMIX)

SWO

Tijdens dit uurtje wordt er wekelijks afgewisseld tussen verschillende sporten zoals badminton, hockey en volleyballen. Alles onder deskundige begeleiding en afgestemd op senioren.

**Welke dag?** Donderdagmiddag  
**Hoe laat?** 13.00 - 14.00 uur  
**Waar?** De Kamphal, Wezep

## INLOOP VOOR EEN BAKJE KOFFIE

SWO

Wandel in de ochtend een stukje richting een gezellig bakje koffie.

**Welke dag?** Maandagochtend  
**Hoe laat?** 10.00 - 11.30 uur  
**Waar?** Samenhof, Weidebeek,  
Wezep

## STIJLDANSEN & LINEDANCE

*Dansschool Bruinewoud*

Twee speciale groepen voor 55-plusser heeft de Wezepse dansschool. De Engelse Wals, Tango, Weense Wals, Slow Fox & Quickstep worden gedaan tijdens het stijldansen. Linedancen wordt gedaan op countrymuziek, waarbij u naast elkaar allemaal heerlijk op de muziek beweegt.

- Welke dag?** Woensdagmiddag (Stijldansen)  
Donderdagmiddag (Linedance)
- Hoe laat?** 14.30 - 15.45 uur (Stijldansen)  
13.30 - 14.45 uur (Linedance)
- Waar?** Dansstudio, Acaciastraat 8, Wezep



## TAFELTENNIS

*TT-vereniging Basman Wezep*

In de volksmond ook wel bekend als PingPong. Het plezier van een balletje slaan zonder ver te moeten lopen.

- Welke dag?** Maandagmiddag
- Hoe laat?** 14.30 - 15.30 uur
- Waar?** De Kamphal, Wezep  
(kleine zaal)

## KLAVERJASSEN

*SWO*

Het is natuurlijk niet voor niets dat het kaartspel klaverjassen in de loop der jaren zo populair geworden is in Nederland. Dit kaartspel is voor iedereen te leren. In Nederland worden er zeer regelmatig leuke wedstrijden georganiseerd in clubs, buurthuizen en andere organisaties en zo ook in Wezep.

- Welke dag?** Vrijdagochtend
- Hoe laat?** 9.00 - 12.00 uur
- Waar?** MCF De Brinkhof, Wezep  
(SWO-zaal)

## VROEGE VOGEL ZWEMMEN

*Zwembad de Veldkamp Wezep*

Bent u ook altijd vroeg wakker en wilt u de dag lekker sportief beginnen? Kom dan lekker bij ons zwemmen. Speciaal voor de vroege vogels zijn wij vanaf 7 uur 's ochtends open! Of u nu baantjes wilt trekken of lekker in onze Whirlpool wilt ontspannen, er is voor ieder wat wils.

- Welke dag?** Dinsdag- en vrijdagmorgen
- Hoe laat?** 7.00 - 9.00 uur
- Waar?** Zwembad de Veldkamp,  
Oude Keizersweg 2, Wezep



## BADMINTON

*Amptmeijer Badminton 80*

Ontspannen de shuttle heen en weer slaan kan in de Kamphal in Wezep. Ook voor de fanatiekere badmintonner is plek. Een racket kunt u gewoon lenen, geen probleem!

- Welke dag?** Woensdagochtend
- Hoe laat?** 9.00 - 11.00 uur
- Waar?** De Kamphal, Wezep



# SCOREFORMULIER FITHEIDSTEST

21 september 2018

Naam: \_\_\_\_\_ Mijn leeftijd is: \_\_\_\_\_ jaar

**Bloeddruk**      Bovendruk      mmhg     

                                 Onderdruk      mmhg     

**Glucose**      mmol/l     

**Handknijpkracht**      kg     

**Longfunctie**      l/min     

**Sit & Reach**      cm     

**Lengte**      m     

**Gewicht**      kg     

**BMI**      kg/m<sup>2</sup>     

**Vetpercentage**      %     

**Schouderlenigheid**      cm     

**Hand-/oogcoördinatie**      sec     

**Reactietijd**      milisec     

**Wandeltest**      trap     

De fittest is mede mogelijk gemaakt door:

