

# GO FIT-GIDS

2023-2024 Bewegen, cultuur & ontmoeten  
in gemeente Waalwijk



fit



doe  
mee!



Draai deze gids  
om voor informatie  
van Uniek Sporten  
Midden Brabant



[WWW.GOWAALWIJK.NL](http://WWW.GOWAALWIJK.NL)



## Een woord **vooraf**

Hoe jong of oud u ook bent (of u zich voelt): sport, beweging en cultuur zijn goed voor de mens. Het geeft plezier en houdt lichaam en geest lang(er) gezond en fit. Bovendien draagt het bij aan sociale contacten en een gevoel van verbondenheid.

Het is belangrijk om fit te blijven en te (blijven) werken aan een gezonde leefstijl. In de gemeente Waalwijk is er een breed en gevarieerd sport- en beweegaanbod. Ook op cultureel vlak is er veel te zien, doen en ervaren. Voor iedereen is er wel wat wils en mogelijk!

Deze GO Fit-gids brengt het beweeg- en cultuuraanbod voor 50-plussers in kaart. Bovendien is ook het aanbod voor mensen met een beperking in deze gids opgenomen. Draait u het boekje daarvoor om. We nodigen u van harte uit om kennis te maken.

Veel plezier!

**Timon Klerx**  
Wethouder Sport en Cultuur

Gemeente **Waalwijk**





## inhoud

Index activiteiten + leeswijzer	5-6	Laogang Linedance • groep Zanddonk	39
Even voorstellen: beweegcoaches Annika en Ine	7	<b>In gesprek</b> met dansdocente Katie de Waal	40
Samen Vitaal in de Wijk	10	Nationale Diabetes Challenge Waalwijk • Petanque Vereniging Sprang-Capelle	41
Test uw kennis: waar of niet waar?	11	Protestantse Gemeente Waalwijk	42
Antwoorden kennisquiz	13	Regionaal Bureau voor Toerisme • S.C.C. Den Bolder Wandelen	43
Over GO Waalwijk	14	Schaakvereniging de Zandloper • Schaken: Urban Chess	44
<b>AANBOD SPORT, BEWEGING EN CULTUUR</b>		<b>In gesprek</b> met vrijwilliger Piet Akkermans (85)	45
50+ Wandel- en fietsclub Waalwijk	15	Schaakvereniging Waalwijk • Het Schoenenkwartier: Maaklab, Kenniscentrum en Museum	46
ACW'66	16	Seniorenvereniging Waspik	47
Badmintonclub FST • BC Vitesse	17	Social Cultureel Centrum Den Bolder • Sportvereniging Waalwijk	48
<b>In gesprek</b> met Angela (61)	18	Sjoelclub • Sport@Jerry's	49
Below Fitness • De Blijde Incomste	19	Stichting Buurtwerk Vrijhoeve (SBWV) • Stichting Samen RKC/WSC Waalwijk	50
Bridgeclub Waalwijk • ContourdeTwern handwerkgroep	20	Stichting Zidewinde/V.O.F. Zidewinde/ContourdeTwern • Tachos Walking Handball	51
ContourdeTwern Waalwijk creatieve club • De Bibliotheek Midden-Brabant	21	<b>In gesprek</b> met Louis de Vries (75)	52
Dansschool Katie-Z	22	TafelTennisVereniging Waalwijk • Tavenu	53
Duofiets GO Waalwijk	23	TPV Waalwijk • Tennis- en padelclub Raaktum	54
Double You Dance • E-bike Duofietscentrale Waspik	24	Theater De Leest • The Thunderbirds	55
Fysio Totaal Waalwijk • Fysiotherapie Balade	25	Tourclub Waalwijk • Vrienden Sint-Jan de Doper Waalwijk	56
Fysiotherapie Elegance	26	Wandelgroep Parkpaviljoen	57
Fysiotherapie Het Centrum • Geheugen Paviljoen Waalwijk (GPW)	27	Wandelsportvereniging W.S.V. Waalwijk '82" • Wij blijven Fit	58
<b>In gesprek</b> met handbaltrainer Frank van Ommen	28	Jan Yoga	59
Gilde St. Crispinus & Crispinianus van Besoijen	29	Yoga Wim van de Laar • Winterdijk 30b	60
Gymnastiekvereniging K.C.G.V. Pro Patria	30	Z.S.V. Zidewinde • Zwembad Olympia	61
<b>In gesprek</b> met Diëtistenpraktijk Monique Kuiper	31	Zwemschool Sauna Fit	62
Gymnia Waalwijk	32	PasWijzer	63
Gymvereniging Quickly • Heemkundekring De Erstelinghe	33	Uniek Sporten Midden Brabant	64
Heemkundekring op 't Goede Spoor • Inloophuis TOON Waalwijk	34	Colofon	66
Inspiratuur • KBO Waalwijk	35		
Ki Aikido Waalwijk	36		
Kunstencentrum Waalwijk	37		



Aquagym	61
Aerobics	30, 50
Aquatherapie	26
Badminton	17, 61
Balboa en Boogie Woogie	55
Beeldende kunst (cursussen)	37
Beweging/gym	19, 25, 26, 27, 30, 32, 47, 48, 49, 58
Biljarten	29, 48
Bridge	20, 48
Cognitieve fitness	27
Conditiefitgym	33
Creative activiteiten	20, 21, 47, 53
Dansen	22, 55
Erfgoed/Historie	33, 34, 46
Fietsen	15, 23, 24, 42, 47, 50
Fietsen met begeleiding (e-bike)	23, 24
Fitness	19, 25, 26, 47, 50
Fotografie	37
Handbal (Walking Handball)	51
Handwerken/Creative Activiteiten	20, 21, 47, 48, 53
Jeu de boules	34, 41, 47
Judo	61
Koersbal	47
Ki Aikido	36
Lezen	21
Linedance	35, 37, 39
Medische trainingstherapie	25, 26, 27
Museum bezoek	46, 56
Muziek cursus	37
Nordic Walking	16, 35

Padel	54
Psychosociale begeleiding	34
Schaken	44, 46, 48
Schieten met luchtgeweer, kruisboog, op 'de wip'	29
Schilderen	37, 47
Sjoelen	49
Stoelfit	50
Tafeltennis	53, 61
Taichi en Qigong	39
Tennis	54
Theaterbezoek	55, 60
Voetbal (Walking Football)	50
Volleybal	30, 32
Wandelen	15, 19, 34, 35, 41, 42, 43, 48, 51, 58
Yoga	50, 59, 60
Zingen	47, 48
Zumba	24
Zwemmen	61, 62



leeswijzer



Mindervalidentoilet aanwezig



Rolstoeltoegankelijk



Geschikt voor deelnemers met een gehoorbeperking



Geschikt voor deelnemers met een visuele beperking



Dementievriendelijke organisatie



# even voorstellen

## Bewegecoaches Annika en Ine

Natuurlijk blijven we het liefst zo lang mogelijk gezond en vitaal. Sport, beweging en creatieve activiteiten kunnen hier een mooie bijdrage aan leveren. Regelmatige beweging van lichaam én geest helpt om fit te blijven en gezondheidsproblemen te voorkomen. Bovendien helpt het u om in contact te komen met andere mensen. Meedoen is daarom voor iedereen waardevol. Oók voor wie ouder wordt of voor wie kampt met een chronische aandoening.

Weet u niet goed welke activiteit bij u past? Vindt u het moeilijk om de eerste stap te zetten? Neemt u gerust contact met ons op. Samen met u kijken we graag naar wat er mogelijk is. Het is écht nooit te laat om kennis te maken met sport en cultuur!



Annika Jabroer



Ine van Liempd

## U kunt ons bereiken via:

Annika Jabroer

E [annikajabroer@contourdetwern.nl](mailto:annikajabroer@contourdetwern.nl)

T 06 - 22 75 03 74

Ine van Liempd

E [inevanliempd-vankraaij@contourdetwern.nl](mailto:inevanliempd-vankraaij@contourdetwern.nl)

T 06 - 33 04 14 31



# Samen vitaal in de wijk



Het project Samen Vitaal in de Wijk richt zich op iedereen die graag wil bewegen, met speciale aandacht voor wie een extra steuntje in de rug nodig heeft. In de wijken worden kleinschalige sport- en beweegactiviteiten georganiseerd, in samenwerking met sport- en beweegaanbieders in Waalwijk, Sprang-Capelle en Waspik.

Doel is om meer mensen plezier te laten beleven in bewegen en te helpen bij een gezonde leefstijl. Gezelligheid staat voorop. De activiteiten zijn ook bedoeld om buurtbewoners te ontmoeten en beter te leren kennen.

Er vinden al verschillende beweegactiviteiten plaats in de wijken. Ook bij u in de buurt? Neem voor meer informatie contact op met Annika Jabroer of Ine van Liempd, GO Fit-beweegcoaches:

Annika Jabroer  
T 06 - 22 75 03 74  
E [annikajabroer@contourdetwern.nl](mailto:annikajabroer@contourdetwern.nl)

Ine van Liempd  
T 06 - 33 04 14 31  
E [inevanliempd-vankraaij@contourdetwern.nl](mailto:inevanliempd-vankraaij@contourdetwern.nl)

W [www.gowaalwijk.nl/vitaalindewijk](http://www.gowaalwijk.nl/vitaalindewijk)



# test uw kennis!

## Waar of niet waar?

- 1** Om gezond te blijven, is het beweegadvies voor wie ouder wordt: doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning en minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.
- Waar  
 Niet waar
- 2** Bewegen verlaagt het risico op botbreuken en verbetert de loopsnelheid en spierkracht.
- Waar  
 Niet waar
- 3** Het actief of passief beleven van kunst en cultuur heeft géén invloed op de gezondheid.
- Waar  
 Niet waar
- 4** Nederlanders zitten op een gemiddelde dag in de week minder dan 6 uur.
- Waar  
 Niet waar
- 5** Bewegen heeft géén invloed op de conditie van de hersenen.
- Waar  
 Niet waar

De juiste antwoorden vindt u op pagina 13.



## algemene tips!

- 1 Voorkom veel stilzitten.
- 2 Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- 2 Een goede balans zorgt ervoor dat u uw evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt. Balansoefeningen zijn oefeningen gericht op het verbeteren van uw evenwicht terwijl u staat of beweegt. Zoals op één been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen. Maar denk ook aan activiteiten als yoga, taichi, qigong of gymnastiek.

## Beweegrichtlijnen



## Antwoorden kennisquiz

- 1 Waar.** Er is veel gezondheidswinst te boeken als u genoeg beweegt. Bekijk de beweegrichtlijnen!
- 2 Waar.** De gunstige effecten nemen zelfs toe met de hoeveelheid bewegen: meer bewegen is beter.
- 3 Niet waar.** De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft 900 onderzoeken geanalyseerd en concludeerde officieel: cultuur en kunst kunnen op verschillende manieren effect hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid.
- 4 Niet waar.** Nederlanders (van 4 jaar en ouder) zitten op een gemiddelde dag in de week 8,9 uur (bron: Leefstijlmonitor 2020). Dat is ongunstig voor de gezondheid: veel zitten hangt onder andere samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten.
- 5 Niet waar.** Onderzoek wijst uit dat beweging een gunstige invloed heeft op de conditie van de hersenen. Bewegen draagt dus bij aan de lichamelijke conditie en verbetert ook het denkvermogen. Hebben mensen eenmaal chronische aandoeningen (zoals bijvoorbeeld dementie of de ziekte van Alzheimer), dan heeft bewegen ook effect: het beperkt de ziektelast.



is er voor alle inwoners

GO Waalwijk – een initiatief van gemeente Waalwijk – wil dat iedereen mee kan doen. GO Waalwijk werkt samen met veel maatschappelijke organisaties en verenigingen op het gebied van sport, beweging, gezondheid en cultuur. Samen organiseren we activiteiten, zoals het GO Waalwijk Festival in september en gedurende het hele schooljaar GO Play Sport na School. We geven inwoners tips en nodigen iedereen uit om mee te doen. Ook deze GO Fit-gids is mede mogelijk gemaakt door GO Waalwijk.

Op de website [WWW.GOWAALWIJK.NL](http://WWW.GOWAALWIJK.NL) vindt u een actueel overzicht van activiteiten. Ook presenteren de verenigingen en organisaties die actief zijn op gebied van sport, cultuur, gezondheid en beweging zich op deze website.





## 50+ Wandel- en fietsclub Waalwijk



### Beweging

2x per maand fietstocht van 30 à 40 km op dinsdag of donderdagmiddag.  
2x per maand wandeltocht van 2 x 5 km op dinsdag of donderdagmiddag.

### Waar?

Fietsen start bij Wij(k)dienstencentrum  
Bloemenoord; wandelen start iedere keer vanaf een  
andere locatie.

### Kennismakingsaanbod

1 maand gratis meefietsen en wandelen.

### Info

Ria de Kloof / Nel Bijnen

E [riadekloof@home.nl](mailto:riadekloof@home.nl) / [bertnelbijnen@ziggo.nl](mailto:bertnelbijnen@ziggo.nl)

T 0416 560 860 / 0416 378 559

### Wanneer?

Dinsdag 13:30-16:30 uur

Donderdag 13:30-16:30 uur

### Kosten

€ 17,50 per jaar

### Bijzonderheden

In juli en augustus wordt er niet gelopen  
en in oktober t/m februari wordt er niet  
gefietst.

## ACW'66

### Beweging

Nordic Walking heeft twee doelstellingen: lichamelijk op een gezonde manier bezig zijn en ook de gezelligheid van het sociale contact. Met onze groepen lopen we in de mooie omgeving van De Loonse en Drunense Duinen. Geschikt voor iedereen die anderhalf uur kan lopen met stokken in alle terreincondities.

### Waar?

Maandag: We starten om 9.00 uur op drie verschillende locaties, zodat we het gehele noordelijke deel van de duinen belopen. De eerste maandag van de maand starten we in Drunen Steeferf. Daarna volgen 2 of 3 maandagen waarop we starten vanaf Hoefsvenlaan, Waalwijk. Iedere laatste maandag van de maand starten we bij De Drie Linden in Giersbergen.

Zaterdag: Onze 'thuis' startplaats is bij café/ speeltuin Het Genieten bij de Roestelberg, waar we op zaterdagochtend om 09:00 uur verzamelen. Eenmaal per maand vertrekken we vanaf een andere locatie in de omgeving (o.a Drunen 'Steeferf', Udenhout 'De Brand', De Moer 'Huis ter Heide', Giersbergen Oostzijde Duinen en Sprang-Capelle 'Slagen-landschap')

### Kennismakingsaanbod

U bent welkom om 4 weken lang gratis te komen proberen!

### Info

Maandag: Simone Buckmann

E [simone.buckmann@gmail.com](mailto:simone.buckmann@gmail.com)

T 06 28 79 98 80

Zaterdag: Inge Beumer

E [ingebeumer61@gmail.com](mailto:ingebeumer61@gmail.com)

T 0416 281 682 (Na 18.00)

W [www.acw66.nl/trainingsgroepen/nordic-walking/](http://www.acw66.nl/trainingsgroepen/nordic-walking/)

### Wanneer?

Maandag 9:00-10:30 uur

Zaterdag 9:00-10:30 uur

Na afloop drinken we samen gezellig koffie met wie wil.

### Kosten

€ 21,75 per maand



## Badmintonclub FST

### Beweging

Bij Badmintonclub FST kunt u badminton spelen op uw eigen niveau. Wij zijn een grote vereniging, waardoor er altijd iemand van uw niveau is om een wedstrijd mee te spelen. We spelen enkel- en dubbelwedstrijden. Nog geen verstand van badminton? We leggen graag de basisbeginselen uit!

#### Waar?

Maandag: Sporthal De Zeine, Olympiaweg 12A, Waalwijk.  
Donderdag: Sporthal De Slagen, De Gaard 2, Waalwijk

#### Wanneer?

Maandag 19:30-22:00 uur  
Donderdag 20:30-23:00 uur

#### Kosten

€ 15,00 per maand

#### Kennismakingsaanbod

3 gratis proeflessen

#### Info

Nikki Rosenbrand- de Jong  
E [secretaris@fstwaalwijk.nl](mailto:secretaris@fstwaalwijk.nl)  
T 06 40 96 00 93  
W [www.fstwaalwijk.nl](http://www.fstwaalwijk.nl)



## BC Vitesse

### Beweging

BC Vitesse is sinds 1971 dé badmintonvereniging van Waspik. Bij ons staat plezier in de badminton-sport voorop! Kom gerust eens langs en speel mee om zo zelf de badmintonsport te ervaren.

#### Waar?

Sportcentrum Waspik, Wilhelminastraat 2, Waspik

#### Wanneer?

Maandag 19:30-22:30 uur

#### Kennismakingsaanbod

2x proefdraaien

#### Kosten

€ 103,50 per half jaar  
(€ 15,00 inschrijfgeld). Hiervoor ontvangt u een t-shirt van BC-Vitesse.

#### Info

Nathalie de Been  
E [communicatie@bcvitesse.nl](mailto:communicatie@bcvitesse.nl)  
T 06 10 74 56 05  
W [www.bcvitesse.nl](http://www.bcvitesse.nl)

## IN GESPREK MET...

Angela:

*'wandelen geeft me energie en zelfvertrouwen'*

Angela (61) is trouwe deelnemer van een wandelgroep én de NDC Waalwijk.



“Door een chronische aandoening ben ik volledig afgekeurd. Ik heb moeite met balans houden en heb problemen met de aansturing van mijn spieren. Daarom liep ik met een wandelstok. Daar wilde ik héél graag vanaf! Een rollator? Oh nee, dat vertik ik. In 2021 sloot ik aan bij de Nationale Diabetes Challenge Waalwijk. Sindsdien wandel ik elke week.

In het begin kwam ik met de taxi naar de startlocatie. Dat hoeft niet meer. Ik loop nu vanuit huis (wijk Laageinde) naar het Parkpaviljoen en na het wandelen met de groep loop ik ook weer naar huis. Totaal ruim 9 kilometer! Ik zorg dat ik er ruim op tijd ben, zodat ik even kan rusten voordat ik met de groep start. Ik leende nordic walking-stokken en dat bevalt goed. Ik heb meer balans en sta rechter op. Mijn volgende doel is om van de stokken af te komen.

Ik geniet ervan dat het zo goed gaat. Het wandelen geeft me zelfvertrouwen en meer energie. De frisse lucht, het contact met anderen: dat doet me goed. Graag maak ik anderen enthousiast voor het wandelen. Blijf niet hangen in wat je niet kunt. Ik ben trots op wat ik al heb bereikt.”

## Below Fitness



Beweging

60+ Fitness in een ongedwongen sfeer in kleine groepjes.

### Waar?

Elzenweg 33 C, Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

Gratis weekpas

### Info

Melvin Slaats

E [info@belowfitness.nl](mailto:info@belowfitness.nl)

T 0416 660 007

W [www.belowfitness.nl](http://www.belowfitness.nl)



### Wanneer?

Maandag t/m vrijdag  
van 10:00-11:00 uur

### Kosten

Vanaf € 33,50 per maand

### Bijzonderheden

KBO korting: 10% op abonnementsgeld  
en 50% op inschrijfkosten

## De Blijde Incomste

Beweging

Elke week hebben we vaste uurtjes waarin we wandelen of gymmen. Na afloop bent u welkom om samen soep te eten.

### Waar?

Rembrandtpark 1 A, Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

Eerste les gratis

### Info

Jan Groenendaal

E [blijdeincomste@hotmail.com](mailto:blijdeincomste@hotmail.com)

T 06 51 28 04 05

### Wanneer?

Gym: woensdag 11:00-12:00 uur  
Wandelen: dinsdag 11:00-12:00 uur

### Kosten

Gym: € 10,00 per maand  
Wandelen: € 1,00 per maand

### Bijzonderheden

Na afloop van het wandelen kunt u gezellig soep eten in de Blijde Incomste (€ 1,00).



## Bridgeclub Waalwijk



Beweging

Wij bridgen, in competitieverband en recreatief verband, iedere dinsdagavond in de sportkantine van Sporthal de Slagen. Op de 1e en 3e zondagmiddag van de maand houden we een drive in Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord in Waalwijk. Daarnaast geven we bridgeles op beginners- en gevorderden niveau. Afhankelijk van het aantal deelnemers is dat op dinsdagmiddag en woensdagavond.

### Waar?

Sporthal de Slagen, De Gaard 2, Waalwijk

### Wanneer?

Dinsdag 19:30-23:00 uur

### Kennismakingsaanbod

Startende bridgers zijn gratis lid het eerste jaar.

### Kosten

€ 50,00 per jaar. Voor de lessen wordt op basis van kosten een bijdrage gevraagd.

### Info

Janny Verstijnen

T 0416 344 724

W [www.bridge.nl/verenigingen/b-c-waalwijk](http://www.bridge.nl/verenigingen/b-c-waalwijk)



## ContourdeTwern handwerkgroep



Cultuur

Iedere maandag komt een groep dames samen om elkaar te ontmoeten en te handwerken in Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord. Onder het genot van een kopje koffie of thee worden er de mooiste werkjes gebreid en gehaakt. Sommige van deze werkjes worden gemaakt voor het goede doel zoals Hospice Francinus de Wind in Waalwijk.

### Waar?

Bloemenoordplein 3, Waalwijk

### Wanneer?

Maandag 13:00-16:00 uur

### Info

ContourdeTwern

E [infowaalwijk@contourdetwern.nl](mailto:infowaalwijk@contourdetwern.nl)

T 0416 760 160

W [www.contourdetwern.nl](http://www.contourdetwern.nl)

### Kosten

Gratis

### Bijzonderheden

Neem eigen handwerkspullen mee.

## ContourdeTwern Waalwijk creatieve club



Cultuur

De creatieve club 'Cozy' komt wekelijks samen voor gezelligheid en creativiteit. Te denken valt aan haken, breien, kaarten maken, diamond painting enz. Zowel beginnelingen als ervaren deelnemers zijn welkom.

### Waar?

Wij(k)dienstencentrum Zanddonk, Willaertpark 2 A, Waalwijk

### Info

E [infowaalwijk@contourdetwern.nl](mailto:infowaalwijk@contourdetwern.nl)

T 0416 760 160

W [www.contourdetwern.nl](http://www.contourdetwern.nl)

### Wanneer?

Maandag 19:00-21:00 uur

### Kosten

Gratis. Iedereen zorgt zelf voor eigen materialen.



## De Bibliotheek Midden-Brabant



Cultuur

Boeken en een krantje lezen, maar ook creatieve en culturele cursussen en trainingen om handiger te worden met een computer: de Bibliotheek heeft dit en nog veel meer in huis. En bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek helpen we u verder met vragen over zaken regelen met de overheid. Kijk voor de openingstijden en service-uren op de website.

### Waar?

Julianalaan 1, Sprang-Capelle (Zidewinde)  
Wilhelminastraat 4a, Waalwijk  
Schoolstraat 19, Waspik (Den Bolder)

### Info

W [www.bibliotheekmb.nl](http://www.bibliotheekmb.nl)

### Wanneer?

Maandag t/m zaterdag; kijk voor de openingstijden op de website.

### Kosten

Gratis



## Dansschool Katie-Z



Beweging Cultuur

Fitdance voor volwassenen is een leuke manier van bewegen, die dansend, staand of zittend op een stoel mogelijk is. Gezelligheid staat voorop: we bewegen op favoriete muziek van vroeger en nu en drinken na afloop graag samen een kopje koffie of thee.

### Waar?

SCC Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik

### Kennismakingsaanbod

1 gratis proefles.

### Info

Katie de Waal

E [katie-z@home.nl](mailto:katie-z@home.nl)

T 06 24 55 02 60

W [www.katie-z.nl](http://www.katie-z.nl)

### Wanneer?

Woensdag 15:00-16:00 uur

### Kosten

€ 3,00 per les (incl. koffie/thee)

Katie de Waal geeft dansles aan alle leeftijden, waaronder Fitdance voor volwassenen.



## DUOFIETS GO WAALWIJK



GO Waalwijk stelt een duofiets beschikbaar. De aangepaste fiets is te leen voor inwoners van gemeente Waalwijk die niet meer zelfstandig kunnen fietsen en er graag op uit wil. De duofiets heeft elektrische trapondersteuning. De begeleider bestuurt de fiets en trapt. De duopassagier kan er zelf voor kiezen om wel of niet mee te trappen, afhankelijk van zijn of haar mogelijkheden. Een veiligheidsgordel en andere voorzieningen zorgen ervoor dat de fietsrit veilig verloopt.

### Waar?

De duofiets is gestald in en wordt beheerd door Buurthuis Bloemenoord, Bloemenoordplein 3 in Waalwijk.

### Reserveren

Het lenen van de fiets is gratis, maar dient wel vooraf gereserveerd te worden. Dat kan in het buurthuis of telefonisch: 0416 337 982 (bereikbaar maandag t/m donderdag tussen 9:00 en 12:00 uur, vraag naar Bert of Mary) of per mail: [duofietswaalwijk@contourdetwern.nl](mailto:duofietswaalwijk@contourdetwern.nl).

### Bijzonderheden

Laat bij het reserveren weten of u zelf een duopassagier meeneemt of dat u graag gekoppeld wordt aan een vrijwilliger die samen met u op pad gaat.



## Double You Dance

Beweging Cultuur

Zumba is gebaseerd op dans en geschikt voor iedereen die graag zijn of haar conditie op peil wil houden of verbeteren (of van dansen houdt). Het is een goede manier om in beweging te blijven.

### Waar?

De Ouwe Toren, Loeffstraat 107, Waalwijk

### Wanneer?

Maandag 19:45-20:45 uur

### Kennismakingsaanbod

Gratis proefles

### Kosten

€ 46,50 per kwartaal

### Info

Aukje Nieuwenhuijze

E [info@doubleyoudance.nl](mailto:info@doubleyoudance.nl)

T 06 42 96 19 93

W [www.doubleyoudance.nl](http://www.doubleyoudance.nl)

## E-bike Duofietscentrale Waspik (EDW)



Beweging

EDW is er voor mensen met een mobiliteitsprobleem. Als u niet zelfstandig (meer) kunt fietsen, bieden wij een mogelijkheid om toch naar buiten te kunnen en in de omgeving van Waspik te genieten van de natuur. Samen met een familielid, vriend, burens of een vrijwilliger van onze organisatie.

### Waar?

Ophalen en terugbrengen in Waspik, exacte locatie in overleg.

### Wanneer?

In overleg. U kunt de duofiets telefonisch reserveren.

### Info

T 06 18 89 16 77 (niet bereikbaar op zon- en feestdagen)

W [www.platformwaspik.nl/edw.html](http://www.platformwaspik.nl/edw.html)

### Kosten

€ 2,50 per dagdeel



## Fysio Totaal Waalwijk



Beweging

Tijdens SeniorenFYTaal trainen senioren, onder leiding van onze geriatriefysiotherapeut, in een kleine gezellige groep van 6 personen. Thema's zoals balans, houding, spierkracht en conditie komen wekelijks aan bod. Het sociale aspect is voor deze doelgroep ook zeer belangrijk. Naast SeniorenFYTaal hebben wij ook diverse andere medische trainingsgroepen en bieden we enkele keren per jaar de cursus 'Veilig in Balans' aan.

### Waar?

Gezondheidscentrum Olympia, De Coubertinlaan  
10 D, Waalwijk

### Info

Lars Groenen

E [info@fysiototaalwaalwijk.nl](mailto:info@fysiototaalwaalwijk.nl)

T 0416 336 537

W [www.fysiototaalwaalwijk.nl](http://www.fysiototaalwaalwijk.nl)



### Wanneer?

Maandag t/m vrijdag. Wij begeleiden groepen in zowel de ochtend, middag als in de avond.

### Kosten

Vanaf € 34,00 per maand

### Bijzonderheden

Twijfelt u om te gaan sporten in verband met uw gezondheid? Neem dan contact met ons op voor advies.

## Fysiotherapie Balade



Beweging

Fysiotherapie: oefengroepen medische fitness.

### Waar?

Balade 119, Waalwijk

### Info

Hans van der Valk

E [hans@fysiotherapiebalade.nl](mailto:hans@fysiotherapiebalade.nl)

T 0416 337 651

W [www.fysiotherapiebalade.nl](http://www.fysiotherapiebalade.nl)

### Wanneer?

Maandag: 19:00-20:00 uur

Woensdag: 10:00-12:00 uur

### Kosten

€ 35,00 per maand

## Fysiotherapie Elegance



Beweging

Fysiotherapie Elegance biedt diverse mogelijkheden: medische fitness, aquatherapie, oefentherapie Claudicatio Intermittens & oefengroepen COPD / reumatische klachten / neurologische klachten / balansproblemen. Onder begeleiding van een fysiotherapeut kunt u op gezellige en verantwoorde wijze trainen in de sportzaal of in het zwembad. Er wordt met u gewerkt aan conditie, kracht en balans. Persoonsgerichte begeleiding voor het bereiken van uw trainingsdoelen staat bij ons centraal!

### Waar?

Eerste Zeine 120, Waalwijk

Zwembad Olympia, Drunenseweg 11, Waalwijk  
(Aquatherapie)

### Kennismakingsaanbod

Gratis proefles medische fitness & aquatherapie.

### Info

Saskia van der Stelt - IJsseldijk

E [Info@fysiotherapie-elegance.nl](mailto:Info@fysiotherapie-elegance.nl)

T 0416 650 700 / (WhatsApp) 06 11 91 94 25

W [www.fysiotherapie-elegance.nl](http://www.fysiotherapie-elegance.nl)

### Wanneer?

Medische fitness: maandag t/m vrijdag.  
Tijden in overleg.

Aquatherapie: dinsdag en donderdag  
11:30-13:00 uur

Oefentherapie Claudication  
Intermittens: maandag t/m donderdag.  
Tijden in overleg.

Oefengroep COPD / reumatische klachten / neurologische klachten / balansproblemen: maandag t/m vrijdag.

### Kosten

Medische fitness:

1x per week € 37,00 per maand

2x in de week € 58,00 per maand

### Bijzonderheden

Diverse mogelijkheden. Voor meer informatie over beschikbare tijden en kosten verwijzen wij u naar onze website of neem contact met ons op.



## Fysiotherapie Het Centrum



### Beweging

Meer Bewegen door Ouderen en Medische Trainingstherapie. Meer Bewegen door Ouderen wordt begeleid door Nick Leijtens. Een proefles meedoen is gratis. U kunt onmiddellijk beginnen en opzeggen kan per maand. Na de les is er de gelegenheid om samen een kopje koffie of thee te gebruiken.

#### Waar?

Meer bewegen ouderen: BSD Buurtcentrum Sprang Driessen, Jeroen Boschstraat 1, Sprang-Capelle  
Medische trainingstherapie: Fysiotherapie Het Centrum, Raadhuisplein 3, Sprang-Capelle

#### Kennismakingsaanbod

Gratis proefles.

#### Info

**E** info@fysiotherapie-hetcentrum.nl

**T** 0416 275 453

**W** www.fysiotherapie-hetcentrum.nl

#### Wanneer?

Meer bewegen ouderen: dinsdag 9:15-10:00 uur

Medische trainingstherapie: maandag t/m vrijdag, diverse dagen en tijden mogelijk.

#### Kosten

Meer bewegen voor ouderen:

€ 12,00 per maand

VUT-jaarabonnement € 290,50 (medische trainingstherapie)

## Geheugen Paviljoen Waalwijk (GPW)



### Beweging

GPW is een initiatief van Dementievriendelijke Gemeente Waalwijk (DVG) in het Parkpaviljoen in Waalwijk en Den Bolder in Waspik. Er worden activiteiten georganiseerd voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Elke week wordt afgesloten met een beweegactiviteit (cognitieve fitness), onder begeleiding van een fysiotherapeut en vrijwilligers. Op de eerste en derde dinsdag van de maand is er vrije inloop. Er is ruimte voor een praatje, het drinken van een kopje koffie/thee, er wordt een activiteit ondernomen en/of een spelletje gedaan.

#### Waar?

Maandag: Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik  
Dinsdag: Parkpaviljoen, Grotestraat 154 A, Waalwijk

#### Kosten

Gratis

#### Wanneer?

Waspik: maandag 14.00-16.00 uur  
Waalwijk: dinsdag 10.00-12.00 uur

#### Info

Dementieconsulenten Gemeente Waalwijk

**E** dementieconsulent@waalwijk.nl

**T** 0416 683 456

**W** www.waalwijzer.nl/dementie

## IN GESPREK MET...

Frank van Ommen is trainer bij Tachos en startte met Walking Handball.

‘zonder blessure-gevaar bewegen’

“Walking handball is een aangepaste vorm van het handbalspel. Niet rennen, maar wandelen. Het tempo ligt tijdens Oldstars Walking Handball lager dan tijdens het reguliere handbalspel. Het is erg geschikt voor 55-plussers die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen bewegen.

De trainingen zijn er niet minder leuk om. Er zijn heel veel leuke spelvormen en oefeningen mogelijk. Ook kunnen we allerlei verschillende materialen gebruiken. Van een zachte bal tot een tennisbal of shuttle. Ideeën genoeg! We bepalen met de groep hoe groot het speelveld is en met hoeveel mensen we een team vormen. Daarin zijn we heel flexibel.

Gezelligheid staat voorop bij Oldstars Walking Handball. Het gaat niet alleen om bewegen, maar ook om ontmoeten en samenzijn. Na de training drinken we gezellig koffie met elkaar, er is alle tijd voor een praatje.”



## Gilde St. Crispinus & Crispinianus van Besoijen



Cultuur

Bij het gilde kunt u schieten met het luchtgeweer, schieten met de kruisboog, schieten op 'de wip', jeu de boulen, biljarten, vendelen, en tamboeren. Het gilde is een laagdrempelige vereniging waarbij de leden een afspiegeling vormen van de inwoners van de gemeente Waalwijk. Bij het gilde zijn de gezelligheid en onderlinge band minstens zo belangrijk zijn als het beoefen van de wedstrijdisciplines.

### Waar?

Industrieweg 94, Waalwijk (achter de gebouwen van Plastica)

### Kennismakingsaanbod

U kunt iedere zondag kennis komen maken met de gildebroeders en hun activiteiten.

### Info

René van Kuijk

E [info@gildebesoijen.nl](mailto:info@gildebesoijen.nl)

T 06 53 25 77 60

W [www.gildebesoijen.nl](http://www.gildebesoijen.nl)

### Wanneer?

Zondag 11:00-13:30 uur

### Kosten

De eerste 6 maanden bent u aspirant-lid. Dit is gratis. Daarna betaalt u € 7,50 per maand.

### Bijzonderheden

Wij adviseren om eerst via e-mail of telefonisch contact op te nemen omdat er zondagen zijn waarop wij bij andere gilden op bezoek zijn.



## Gymnastiekvereniging K.C.G.V. Pro Patria

Beweging

Wilt u bewegen maar weet u niet precies hoe of wat? Kom dan gezellig bij ons een uurtje bewegen. Wij bieden diverse lessen aan voor diverse groepen, zowel gemengd en ook bijvoorbeeld alleen dames. In de Beter Bewegen groepen wordt iedere week een andere les gegeven. Ook geven we aerobicslessen en kunt u een uurtje volleyballen in de week bij ons.

### Waar?

Gymzaal PWA  
Rembrandtlaan 18, Sprang-Capelle

Buurtcentrum Sprang Driessen  
Jeroen Boschstraat 1, Sprang-Capelle

Sporthal Zidewinde  
Julianalaan 3 Sprang-Capelle

**Kennismakingsaanbod**  
2 gratis proeflessen

### Info

Miranda Boer

E [info@kcgvpropatria.nl](mailto:info@kcgvpropatria.nl)

T 06 22 90 72 97

W [www.kcgvpropatria.nl](http://www.kcgvpropatria.nl)

### Wanneer?

Maandag 18:45 - 19:45 (beter bewegen dames)  
Maandag 20:00 - 21:00 (aerobics/steps)  
Woensdag 08:45 - 09:45 (beter bewegen dames)  
Woensdag 19:30 - 20:30 (beter bewegen heren)

Woensdag 09:00 - 10:00 (aerobics/steps)  
Woensdag 10:00 - 11:00 (beter bewegen gemengd)  
Woensdag 11:00 - 12:00 (beter bewegen gemengd)  
Donderdag 18:15 - 19:15 (beter bewegen gemengd)

Donderdag 20:30 - 21:30 (volleybal)

### Kosten

1e lesuur € 38,50 per kwartaal.  
Extra lesuur € 28,50 per kwartaal.

### Bijzonderheden

Wij maken gebruik van diverse locaties van de gemeente. Deze zijn niet allemaal even toegankelijk voor mindervaliden.





## IN GESPREK MET...

Diëtistenpraktijk Monique Kuiper:

*‘gezonde leefstijl  
is aandacht voor  
bewegen en voeding’*

“Als je wilt werken aan je gezondheid, hoef je geen streng dieet te volgen. In onze praktijk staat het aanpakken van voeding én leefstijl centraal.

Naast voeding nemen we in ons advies ook voldoende bewegen, slaap en zo min mogelijk stress mee. Als dat allemaal in balans is, merk je dat het haalbaar en leuk is om aan je gezondheid te werken. In kleine stapjes werken aan een gezonde leefstijl is heel krachtig.

We vinden het leuk om mensen te helpen en coachen, terwijl ze lekker in de buitenlucht aan het bewegen zijn. Beweging stimuleren we zoveel mogelijk. Plezier staat voorop, maar graag werken we samen aan een gezondere leefstijl.”



## Gymnia Waalwijk

Beweging

Binnen ons aanbod senioren gym heeft gymnastiek nog steeds een basis, maar krijgt ook volleybal een rol. De dames gym wordt met name ingedeeld met grond oefeningen, krachtoefeningen, bewegen op muziek en verschillende spelvormen. Gymnia kent ook twee volleybalgroepen waarin leeftijden variëren van 30-75 jaar. Gezelligheid en elkaar ontmoeten en tegelijk lekker en gezond bewegen is het doel van deze les.

### Waar?

Gymzaal BaLaDe, Balade 1 Waalwijk

Gymzaal Besoyen, Van Duvenvoordestraat 13, Waalwijk

Gymzaal Wijnruit, Wijnruitstraat 198, Waalwijk

Gymzaal Kindcentrum Zanddonk, Mendelssohnstraat 59, Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

3 gratis en vrijblijvende proeflessen

### Info

E [secretariaat@gymnia.nl](mailto:secretariaat@gymnia.nl)

W [www.gymnia.nl](http://www.gymnia.nl)

### Wanneer?

Maandag 19.30 - 20.30 (senioren dames gym)

Maandag 20.30 - 21.30 (senioren dames gym)

Dinsdag 20.00 - 21.30 (volleybal volwassenen)

Donderdag 19.30 - 20.30 (senioren dames gym)

Woensdag 19.30 - 21.00 (senioren dames gym)

Maandag 21.00 - 22.00 (volleybal volwassenen)

### Kosten

€ 40,00 per kwartaal

### Bijzonderheden

Rolstoeltoegankelijkheid is afhankelijk van de locaties: in BaLaDe bevindt de zaal zich beneden en is er beschikking over een lift, in Besoyen bevindt de zaal zich boven en is er geen beschikking over de lift, de Wijnruitstraat is gelijkvloers maar heeft geen brede deuren.



## Gymvereniging Quickly

Beweging

Conditiefitgym voor volwassenen.

### Waar?

Turnhal stichting Alianza,  
Wilhelminastraat 2, Waspik

### Info

C. Savelkouls-van Noye  
E [mcmsavelkouls@kpnmail.nl](mailto:mcmsavelkouls@kpnmail.nl)  
T 0416 312 623

### Wanneer?

Woensdag 10:00-11:00 uur

### Kosten

€ 220,00 per jaar



## Heemkundekring De Erstelinghe

Cultuur

Voor al uw vragen en verhalen over vroeger. Uitgebreide bibliotheek en collectie van andere materialen over de geschiedenis van Waalwijk, Baardwijk en Besoijen. Ook voor tips om uw eigen (familie)onderzoek te starten.

### Waar?

Heemkamer, souterrain Huis van Waalwijk (oude raadhuis), Raadhuisplein 2, Waalwijk

### Info

Ineke van den Houdt  
E [info@erstelinghe.nl](mailto:info@erstelinghe.nl)  
T 0416 338 479  
W [www.erstelinghe.nl](http://www.erstelinghe.nl)

### Wanneer?

Woensdag 13:30-15:30 uur

### Kosten

€ 35,00 per maand

### Bijzonderheden

Lid worden van de heemkundekring kan ook. Voor € 20,00 per jaar ontvangt u dan 4x ons historisch tijdschrift De Klopkei en heeft u gratis toegang tot lezingen.



## Heemkundekring op 't Goede Spoor

Cultuur

Heemkundekring 'Op 't Goede Spoor' vervult een leidende rol in het verzamelen, ontsluiten, bewaren en beheren van materieel en immaterieel erfgoed voor de gemeenschap van Waspik in het bijzonder en andere belangstellenden in het algemeen. Daarvoor doet zij onderzoek naar geografische, genealogische en historische aspecten van Waspik.

### Waar?

Het Speelhuys, Kerkstraat 30 A, Waspik

### Kennismakingsaanbod

Kennismaken op dinsdag- en donderdagochtend in het Speelhuys in Waspik.

### Info

Ton van Baest  
E [secretariaat@goedespoorwaspik.nl](mailto:secretariaat@goedespoorwaspik.nl)  
T 06 21 37 29 34  
W [www.goedespoorwaspik.nl](http://www.goedespoorwaspik.nl)

### Wanneer?

Dinsdag en donderdag 09:00-12:00 uur

### Kosten

Lidmaatschap is € 20,00 per jaar

### Bijzonderheden

Er zijn uiteraard meer activiteiten van de heemkundekring zoals lezingen, dorpswandelingen, excursies maar die vinden op specifieke data plaats.

## Inloophuis TOON Waalwijk

Beweging

Inloophuis TOON biedt psychosociale begeleiding en ondersteuning aan patiënten, naasten en nabestaanden die geraakt zijn door kanker. Ontmoet lotgenoten en kom samen in beweging.

### Waar?

Inloophuis TOON, Jan de Rooystraat 15, Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

Vrijblijvend kennismaken: maandag t/m vrijdag  
10:00-12:00 uur / 13:30-15:30 uur

### Info

Tanja Pijpers  
E [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)  
T 0416 652 734  
W [www.inloophuistoon.nl](http://www.inloophuistoon.nl)

### Bijzonderheden

Meldt u zich even aan als u mee wilt doen?

### Wanneer?

Bewegen in de buitenlucht: donderdag  
9:00-10:00 uur

Wandelen: dinsdag 13:30-15:00 uur

Bewegen op muziek: maandag 10:00-11:00 uur

Jeu de Boules: woensdag 10:00-11:30 uur

### Kosten

Gratis



## Inspiratuur

Beweging



Wandelen en nordic walking.

### Waar?

De Galgenwiel, Het Genieten of Kaatsheuvelse Ijsbaan (startpunt wisselt per kwartaal).

### Kennismakingsaanbod

Na aanmelding per mail of telefoon 2x gratis meedoen.

### Info

Karin Verbeek

E [info@inspiratuur.nl](mailto:info@inspiratuur.nl)

T 06 55 53 33 13

W [www.inspiratuur.nl](http://www.inspiratuur.nl)

### Wanneer?

Wandelen: dinsdag 13:30-14:45 uur

Nordic walking: woensdag en zaterdag  
9:00-10:15 uur

### Kosten

Wandelen: € 6,00 per keer

Nordic walking: € 39,00 per kwartaal

## Ki Aikido Waalwijk

Beweging

Bewegen is gezond en Ki Aikido Waalwijk ondersteunt dit van ganser harte. Sterker nog, bewegen is gezond maar dan moet u wel gezond bewegen! Ki Aikido is een Japanse Krijgskunst en zeker geen vechtsport. Bewegen, alleen, met partner en in een groep. Elkaar vastpakken, rennen, rollen, noem maar op! Tevens werken we ook met stok en houten zwaard.

### Waar?

Sportstudio Paul van Dijk, Hoogeinde 14, Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

De eerste vier lessen gratis mee trainen, zonder enige verplichtingen.

### Info

Koos de Graaf

E [info@kiaikidowaalwijk.nl](mailto:info@kiaikidowaalwijk.nl)

T 06 22 92 48 62

W [www.kiaikidowaalwijk.nl](http://www.kiaikidowaalwijk.nl)

### Wanneer?

Dinsdag en donderdag 20:00-21:30 uur

### Kosten

€ 75,00 per kwartaal

### Bijzonderheden

Ki Aikido is geschikt voor mensen van 18 tot 81 jaar. Aikido kent geen wedstrijden.

## KBO Waalwijk

Beweging



Linedansen is goed voor lichaam en geest. Er wordt gedanst op een breed muziekrepertoire.

### Waar?

Wij(k)dienstencentrum Zanddonk, Willaertpark 2 A,  
Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

1 gratis proefles.

### Info

Mien Schalken en Helma van Veldhoven

E [mienschalken@ziggo.nl](mailto:mienschalken@ziggo.nl) /

[helma\\_van\\_veldhoven@hotmail.com](mailto:helma_van_veldhoven@hotmail.com)

T 0416 332 156 / 06 27 43 34 00

### Wanneer?

Donderdag 14:00-15:30 uur

### Kosten

€ 5,00 per maand + € 25,00 per jaar  
(lidmaatschap KBO)



Het Kunstencentrum Waalwijk biedt een scala aan cursussen aan op het gebied van theater, musical, dans, muziek en beeldende kunst voor alle leeftijden. Zowel overdag als 's avonds wordt er les gegeven. De meeste cursussen lopen van september tot en met juni.

## Beeldende kunst

Creatief bezig zijn met een materiaal waar je van houdt is een heerlijke ontspanning. Het is gezellig om samen aan het werk te zijn. U leert van de docent, maar ook van medecursisten. Er is een wereld te ontdekken in de kunsten:

- Tekenen en schilderen
- Beeldhouwen
- Keramiek
- Senioras en Seniores vrij werken keramiek
- Modetechnieken
- Pottenbakken
- Edelsmeden

## Waar?

Kunstencentrum Waalwijk, Irenestraat 3, Waalwijk

## Kennismakingsaanbod

Bij de meeste cursussen kunt u gratis een proefles volgen.

## Info

**E** [info@kunstencentrumwaalwijk.nl](mailto:info@kunstencentrumwaalwijk.nl)

**T** 0416 561 616

**W** [www.kunstencentrumwaalwijk.nl](http://www.kunstencentrumwaalwijk.nl)

## Dans, beweging en muziek

- Dancefit
- Linedance
- Pilates
- Werelddans
- Keyboard 55+
- Gitaar 55+
- Twist again

## Fotografie

De fotografieafdeling van het Kunstencentrum biedt verschillende cursussen voor volwassenen van alle leeftijden. Er zijn cursussen voor beginners en voor gevorderden, digitaal en analoog:

- Ken Uw Spiegelreflexcamera (KUS)
- KUS Plus
- Doka Club
- Fotolab
- Fotografieik
- Fotogroep Fiction

## Wanneer / kosten?

Kijk voor de actuele tijden en dagen waarop lessen plaatsvinden en de prijzen op de website [www.kunstencentrumwaalwijk.nl](http://www.kunstencentrumwaalwijk.nl). U kunt gebruikmaken van de PasWijzer-regeling (zie ook pag. 64)



## Laogong

Beweging

Laogong geeft al meer dan 20 jaar Taichi en Qigong in Waalwijk. Taichi is vooral bekend om het rustgevende en ontspannende karakter. Naast de vloeiende bewegingen van de Chinese bewegingsleer Taichi hebben de meditatieve Qigong oefeningen vooral een heilzame werking. Deze twee gezondheidstherapieën zorgen samen voor minder stress en meer weerstand en balans.

### Waar?

Gymzaal Juliana van Stolbergschool,  
Woeringenlaan 20, Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

Altijd minstens 1 gratis proefles

### Info

Jan Boeren

E [info@laogong.nl](mailto:info@laogong.nl)

T 0416 851 506

W [www.laogong.nl](http://www.laogong.nl)

### Wanneer?

Beginnersles Taichi en Qigong:  
maandag en dinsdag 20:00-21:00 uur,  
woensdag 14:30-15:30 uur

Beginnersles Qigong: woensdag 13:30-  
14:30 uur

### Kosten

€ 285,00 per jaar  
of € 75,00 per kwartaal



## Linedance groep Zanddonk

Beweging Cultuur

Linedancen in een groep waar gezelligheid voorop staat.

### Waar?

Wij(k)dienstencentrum Zanddonk, Willaertpark 2 A,  
Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

1 gratis proefles

### Info

Helma van Veldhoven

E [helma\\_van\\_veldhoven@hotmail.com](mailto:helma_van_veldhoven@hotmail.com)

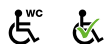
T 06 27 43 34 00

### Wanneer?

Woensdag 19:30-20:30 uur

### Kosten

€ 5,00 per maand



## IN GESPREK MET...

Katie de Waal:

*‘Fitdance is een leuke manier van bewegen’*

Katie de Waal geeft dansles aan alle leeftijden, waaronder Fitdance voor volwassenen.



“Ik vind het belangrijk dat iedereen kan meedoen en kan genieten van dans. Daarom pas ik mijn lessen altijd aan op ieders niveau.

Fitdance voor volwassenen is een leuke manier van bewegen, die dansend, staand of zittend op een stoel mogelijk is. Ook mensen met een auditieve beperking zijn van harte welkom. Dan ondersteun ik de les met gebarentaal. Het gaat om dansen, bewegen, plezier in muziek en samenzijn. De Fitdance-lessen hebben vaste elementen, waarbij ik de muziek afstem op het seizoen of een actueel thema. Daarnaast pas ik mijn instructie aan op wat de deelnemers nodig hebben.

Het is belangrijk dat iedereen het naar zijn zin heeft. Gezelligheid staat voorop: we bewegen op favoriete muziek van vroeger en nu én drinken na afloop samen koffie of thee. En wie weet, willen deelnemers tijdens onze jaarlijkse grote show laten zien wat ze kunnen. Niks hoeft, alles mag.”



## Nationale Diabetes Challenge Waalwijk

Beweging

De Nationale Diabetes Challenge is een landelijk beweegprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Deelnemers trainen wekelijks voor een afstand van 5, 7,5 of 10 km wandelen, samen met wandelbegeleiders, buurtsportcoaches en zorgprofessionals. Deelnemers ervaren op een veilige en gezellige manier wat het effect is van bewegen op hun gezondheid en / of diabetes.

### Waar?

Diverse startlocaties

### Kennismakingsaanbod

U bent altijd welkom om met ons mee te wandelen, ook als u geen diabetes heeft.

### Info

Lilianne Kuijpers

E [ndcwaalwijk@gmail.com](mailto:ndcwaalwijk@gmail.com)

W [www.nationalediabeteschallenge.nl/ndcwaalwijk](http://www.nationalediabeteschallenge.nl/ndcwaalwijk)

### Wanneer?

20 weken van (eind) april tot en met september.

### Kosten

Gratis (m.u.v. de landelijke finaledag)



## Petanque Vereniging Sprang-Capelle

Beweging

Wij zijn een gezellige en gastvrije vereniging met als doel het beoefenen van de Jeu de Boules-sport en de belangstelling voor die sport te bevorderen en in stand te houden. Jeu de boules is een sport geschikt voor alle leeftijden.

### Waar?

Jeu de boulesbaan achter Zidewinde,  
Julianastraat 3, Sprang-Capelle

### Kennismakingsaanbod

Proefabonnement van 2 maanden voor € 2,50 per maand.

### Info

Adri de Folter

E [jdbsprangcapelle@ziggo.nl](mailto:jdbsprangcapelle@ziggo.nl)

T 06 33 19 25 56

W [www.jdbsprangcapelle.nl](http://www.jdbsprangcapelle.nl)

### Wanneer?

Maandag, woensdag, zaterdag: 13:30-16:00 uur  
Donderdag 19:00-22:00 uur  
Zondag: 10:00-12:00 uur

### Kosten

€ 55,00 per jaar



## Protestantse Gemeente Waalwijk - wandelen en fietsen

Beweging

Elke zaterdagmorgen een uurtje wandelen of fietsen vanuit Waalwijk, met onderweg een kopje koffie of thee.

### Waar?

Restaurant De Galgenwiel, Burg. Smeelelaan 124,  
Waalwijk

### Info

Marijke de Heer

E [marijkeedeheer1@gmail.com](mailto:marijkeedeheer1@gmail.com)

T 06 51 16 45 60

### Wanneer?

Zaterdag 10:00-12:00 uur

### Kosten

Geen kosten, afgezien van een kopje koffie of thee.



## Algemene voedingtips als u gaat wandelen/bewegen

- Eet vooraf goed. Geen suikerrijke maaltijd, want suikers breken te snel af. Kies bijvoorbeeld voor volkorenbrood en een gekookt ei, voor extra eiwitten.
- Drink genoeg, zeker op warme dagen.
- Heeft u diabetes? Meten is weten. Begin de inspanning niet bij bloedglucosewaarden lager dan 5 mmol/l.

**GO**  
healthy

## Regionaal Bureau voor Toerisme

### Beweging

De Langstraat heeft volop mooie wandel- en fietsroutes. Met actuele wandel- en fietskaarten, verkrijgbaar bij de Toeristische Informatiepunten, stippelt u uw route uit via knooppunten. Ook kunt u uw eigen route vooraf samenstellen met de routeplanner. Daarnaast zijn er diverse routes te vinden op de website [www.bezoekdelangstraat.nl](http://www.bezoekdelangstraat.nl). Zoals de Fiets- en Lederoute en de route langs WOII-monumenten in Waalwijk, Waspik en Sprang-Capelle.

### Waar?

Waalwijk, Waspik en Sprang-Capelle.

### Info

W [www.bezoekdelangstraat.nl](http://www.bezoekdelangstraat.nl)



## S.C.C. Den Bolder - wandelen

### Beweging

Gezellig wandelen in een groep. U kunt kiezen voor een afstand van ongeveer 3 of 5 km. Na afloop is er de gelegenheid om samen soep te eten (kosten € 1,00).

### Waar?

Start bij S.C.C. Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik

### Info

Marjoleine Veldhuisen

E [info@denbolder.nl](mailto:info@denbolder.nl) / [marjoleine@denbolder.nl](mailto:marjoleine@denbolder.nl)

T 0416 311 346

W [www.denbolder.nl](http://www.denbolder.nl)

Zie ook pagina 48.

### Wanneer?

Woensdag 10:30-11:30 uur

### Kosten

Gratis



## Schaakvereniging de Zandloper



### Beweging

Schaken in clubverband.

### Waar?

Buurtcentrum Sprang Driessen,  
Jeroen Boschstraat 1, Sprang Capelle.

### Kennismakingsaanbod

Zes weken gratis mee schaken om sfeer binnen de vereniging te proeven en voor uzelf de juiste beslissing te nemen of u wel of niet lid wilt worden van s.v. De Zandloper.

### Info

Gerard Rijkers

E [girijkers@ziggo.nl](mailto:girijkers@ziggo.nl)

T 06 41 51 33 69

### Wanneer?

Woensdag 20:00 uur

I.v.m. de lengte van de schaakpartijen open einde.

### Kosten

€ 52,00 per jaar

### Bijzonderheden

Onze vereniging staat open voor mensen met een beperking die rolstoelafhankelijk zijn. Meer informatie hierover kan verkregen worden bij de hiernaast genoemde contactpersoon.

## Schaken: Urban Chess

### Beweging



Elke donderdagmiddag: urban chess op de schaaktafels in wijkpunt Balade. Iedereen is welkom om mee te doen. Er is een groepje enthousiaste schakers aanwezig. De schaakstukken worden geleend bij De Kansfabriek. Bij goed weer wordt er gebruik gemaakt van de schaaktafel die buiten staat.

### Waar?

BaLaDe (2e verdieping), Balade 1, Waalwijk

### Wanneer?

Donderdag 13:30 uur

### Kosten

Gratis



## IN GESPREK MET...

Piet Akkermans:

*'erop uit,  
dan blijf je fit'*

Piet zet zich al zo'n 15 jaar in als vrijwilliger bij de Stroming, waar hij onder meer de spelavonden, het biljarten en koersbal begeleidt.

Ook is hij elke week bij de jeu de boulesbaan naast de Theresiakerk te vinden. In coronatijd deed hij graag mee met de GO Fit beweegactiviteiten aan het Bartholomeushof. En: samen met zijn vrouw fietst hij graag en veel. "Erop uit, dat houd je fit en dat vinden we belangrijk. Enkele jaren geleden moest ik een hartoperatie ondergaan. Daar ben ik goed van hersteld, mede doordat ik zo vitaal was."

Piet deed een tijdje geleden een fit-test bij BaLaDe. "Ik moest lopen en de inhoud van mijn longen werd gemeten", vertelt hij. "Een prima uitslag. Ik zorg ervoor dat ik fit blijf."

Piet Akkermans (85) uit Waspik is behoorlijk actief; hij vindt het belangrijk om fit te blijven.



## Schaakvereniging Waalwijk



### Beweging

Samen clubcompetitie schaken. Ieder seizoen organiseren we 4 snelschaak-avonden, een feestavond of jubilarisavond.

### Waar?

Topsportthall De Slagen, De Gaard 2, Waalwijk.

### Wanneer?

Donderdag 20:30 uur tot meestal 22:00 / 23:00 uur

### Kennismakingsaanbod

De eerste maand is kennismaking gratis. U speelt dan 4 avonden mee.

### Kosten

€ 100,00 per jaar. Inwoners met een laag inkomen kunnen gebruik maken van PasWijzer Waalwijk.

### Info

Hans Remmers

E [jremmers@xs4all.nl](mailto:jremmers@xs4all.nl)

T 0416 341 779

W [www.svwaalwijk.nl](http://www.svwaalwijk.nl)

### Bijzonderheden

Bij ernstige visuele beperking zal er zelf voor schaakspullen gezorgd moeten worden.

## Het Schoenenkwartier: Maaklab, Kenniscentrum en Museum

### Cultuur

In de Westelijke vleugel van het rijksmonumentale Krophollercomplex op het Raadhuisplein, op een vloeroppervlak van meer dan 3000 m<sup>2</sup>, belicht het Schoenenkwartier de geschiedenis en worden hedendaagse ontwikkelingen omarmd, met als basis het traditionele ambacht, kennis, onderzoek en innovatie. Er zijn wisselende exposities en in de hal bent u welkom voor een kop koffie (ook zonder bezoek aan het Schoenenkwartier). Altijd de moeite waard dus om binnen te lopen.

### Waar?

Raadhuisplein 1, Waalwijk

### Wanneer?

dinsdag t/m vrijdag

10:00-17:00 uur

zaterdag, zondag en feestdagen

12:00-17:00 uur

### Info

E [info@schoenenkwartier.nl](mailto:info@schoenenkwartier.nl)

T 0416 332 738

W [www.schoenenkwartier.nl](http://www.schoenenkwartier.nl)





## Seniorenvereniging Waspik

Beweging Cultuur

Op diverse locaties bieden we een gevarieerd beweegaanbod voor senioren: fitness, fietsen, koersbal, meer bewegen en jeu de boules.

### Waar?

Specifiek fysiotherapie, Burgemeester Couwenbergstraat 4, Waspik (Fitness)

SCC Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik (Fietsen, meer bewegen, koor zand en vriendschap, schilderen)

Buurthuis 't Schooltje, Carmelietenstraat 56, Waspik (Koersbal, jeu de boules)

### Info

H.J.M. van Zon

E [kbohvanzon@ziggo.nl](mailto:kbohvanzon@ziggo.nl)

T 06 53 93 72 06

W [www.seniorenverenigingwaspik.nl](http://www.seniorenverenigingwaspik.nl)

### Wanneer?

Fitness: dinsdag 9:00-11:30 uur

Fietsen: dinsdag 13:30-16:30 uur

Meer bewegen: donderdag 9:15-10:00 uur

Koersbal: woensdag 14:00-16:00

Jeu de boules: donderdag 13:30-15:30 uur

Koor zang en vriendschap: maandag 14:00-15:00 uur

Schilderen: dinsdag 13:30-16:00

### Kosten

€ 30,00 per jaar (lidmaatschap Seniorenvereniging). Bij automatisch betalen krijgt u een korting van € 1,50



## Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder

Beweging Cultuur

Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder is het sociale hart van en de huiskamer voor Waspik. Doordeweeks zijn we dagelijks geopend voor ontmoeting en activiteiten, zowel overdag als 's avonds. Zeker voor senioren bieden wij een uitgebreid programma, van gezellig samen zijn met de Koffiegroep op woensdagochtend, tot handwerken met De Kromme Naald, Samen Eten op donderdagavond of Wandelen in de Wijk op woensdagochtend. Daarnaast is er een uitgebreid verenigingsleven, met onder andere biljart, bridge, schaken, een koor en muziekgezelschappen. Ook zijn er regelmatig prachtige voorstellingen en cursussen.

### Waar?

SCC Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik

### Info

W [www.denbolder.nl](http://www.denbolder.nl)



## Sportvereniging GALM Waalwijk

Beweging

Sportvereniging GALM richt zich uitsluitend op 50-plussers. De hele week bieden we sport- en spelactiviteiten aan onder leiding van gediplomeerde trainers en trainsters. Samen sporten we in een goede sfeer.

### Waar?

Gymzaal Wijnruit, Wijnruitstraat 198, Waalwijk (ma, di, wo en vr)

Sportcentrum Waspik, Wilhelminastraat 2, Waspik (donderdag)

### Kennismakingsaanbod

Eerste twee lessen zijn proeflessen en dus gratis.

### Info

Marchien Rekkers

E [sgwwaalwijk@ziggo.nl](mailto:sgwwaalwijk@ziggo.nl)

T 0416 313 618

W [www.galmwaalwijk.nl](http://www.galmwaalwijk.nl)

### Wanneer?

Maandag t/m vrijdag, verschillende tijden. Kijk voor actuele informatie op [www.galmwaalwijk.nl](http://www.galmwaalwijk.nl)

### Kosten

€ 35,00 per kwartaal

### Bijzonderheden

Ook mensen met enige beperkingen kunnen bij ons sporten onder goede begeleiding.



## Sjoelclub

Beweging



Elke vrijdagmiddag sjoelen en ontmoeten, in het buurtcentrum. U bent van harte welkom.

### Waar?

Buurtcentrum Sprang-Driessen,  
Jeroen Boschstraat 1, Sprang Capelle

### Wanneer?

Vrijdag 13:30-15:45/16:00 uur

### Kennismakingsaanbod

1 maand gratis meedoen

### Kosten

€ 5,00 per maand

### Info

Marja Quirijns  
T 0416 276 476



## Sport@Jerry's

Beweging



Bewegen op muziek voor iedereen die wat ouder wordt en graag fit wil blijven. Plezier in bewegen is een leuke en veilige manier van bewegen, die staand of zittend op een stoel mogelijk is.

### Waar?

FysioTotaal, Burgemeester Verwielstraat 2 J,  
Waalwijk  
Elzenhoven, Fazant 15, Sprang-Capelle

### Wanneer?

Waalwijk: dinsdag 13:00-14:00 uur  
Sprang-Capelle: dinsdag 14:30-15:30 uur

### Info

Jerry Penso  
E jerry54sports@gmail.com  
T 06 44 26 13 16

### Kosten

€ 3,00 per les



## Stichting Buurtwerk Vrijhoeve (SBWV)

Beweging

De cursus stoelfit is speciaal bedoeld voor senioren en is er op gericht om soepel te blijven. Blijven bewegen is daarom essentieel. Er zijn 2 groepen aerobics die op de dinsdagavond gezellig een uur bewegen op muziek. Komt u gerust eens kijken of het u iets lijkt, u bent van harte welkom. Hatha-yoga, zoals dat in het buurthuis gegeven wordt, is zowel voor jong als oud, voor gezond en minder gezond, voor iedereen die lichaam en geest gezond wil houden. Neem eens de proef op de som en doe een paar keer mee!

### Waar?

Buurthuis Vrijhoeve, Akkerwinde 1 A,  
Sprang-Capelle

### Wanneer?

Stoelfitness: woensdag 10:30-11:30 uur  
(start bij voldoende belangstelling)  
Aerobics: dinsdag 19:00-20:00 uur/20:00-21:00 uur  
Yoga: woensdag 9:00-10:00 uur

### Info

E sbwv@home.nl  
T 0416 279 743  
W www.buurthuisvrijhoeve.nl

### Kosten

€ 4,00 per les (stoelfitness)  
€ 5,00 per les (aerobics)  
€ 5,50 per les (yoga)

## Stichting Samen RKC / WSC Waalwijk (RKC Oldstars / WSC Oldstars)

Beweging

Elke dinsdagochtend trainen de RKC Oldstars de seniorvriendelijke spelvorm "Walking Football". Een voetbalspel waarbij deelnemers enkel mogen lopen. In beweging blijven is, naast het gezellig samenzijn met leeftijdsgenoten, het belangrijkste aspect van de RKC Oldstars.

### Waar?

WSC Waalwijk, Akkerlaan 9, Waalwijk

### Wanneer?

Dinsdag 10:00-11:30 uur

### Kennismakingsaanbod

2 gratis proeftrainingen

### Kosten

€ 65,00 per half jaar

### Info

Twan Voogd  
E vicevoorzitter@wscwaalwijk.nl  
T 06 28 80 59 68  
W www.samenrkc.nl/activiteiten/old-stars

### Bijzonderheden

Voor meer info graag contact met  
teun.hoefs@rkcwaalwijk.nl



## Stichting Zidewinde / V.O.F. Zidewinde / ContourdeTwern

### Beweging

Gezellig wandelen in een groepje. We wandelen ongeveer 3 tot 5 km, afhankelijk van het niveau van de deelnemers. Voor en na de wandeling is er de gelegenheid om samen koffie te drinken.

#### Waar?

Zalencentrum Zidewinde, Julianalaan 1,  
Sprang-Capelle

#### Wanneer?

Donderdag 10:30-11:30 uur

#### Kennismakingsaanbod

U bent altijd welkom om met ons mee te wandelen.

#### Kosten

Gratis



#### Info

Annika Jabroer

E [infowaalwijk@contourdetwern.nl](mailto:infowaalwijk@contourdetwern.nl)

T 0416 760 160

W [www.contourdetwern.nl](http://www.contourdetwern.nl)

## Tachos Walking Handball

### Beweging

Oldstars Walking Handball voor 55-plussers is gericht op meedoen en bewegen zonder blessures. Deze beweegvorm voor ouderen is ontwikkeld samen met het Ouderenfonds. Naast het sportieve aspect is het vooral de bedoeling om gezellig samen te zijn. U mag 4x gratis proeftrainen. Doe eens mee en kijk of het iets voor u is!

#### Waar?

oktober-april: Sporthal Zidewinde, Julianalaan 3,  
Sprang-Capelle

mei-september: Sporthal De Slagen, De Gaard 2,  
Waalwijk (exacte data/locatie zal trainer Frank van  
Ommen met u delen)

#### Wanneer?

Maandag 9:00-10:00 uur.

#### Kosten

€ 40,00 per kwartaal

#### Kennismakingsaanbod

4 gratis proeflessen



## IN GESPREK MET...

### Louis de Vries:

*'actief zijn  
houdt me jong'*

“De liefde voor muziek heb ik van huis uit meegekregen. Mijn vader was erg muzikaal, evenals mijn ooms. Als zesjarig jochie begon ik met vioolspelen en dat doe ik nog steeds. Ook speel ik piano, maar nu we wat kleiner gaan wonen, is de piano verkocht. Niet zo erg, de viool is echt mijn hoofdinstrument. Het liefst speel ik werken van Mozart, hoewel ik Schubert ook zeer mooi vind.

Zo'n twintig jaar geleden werd ik cursist bij Kunstencentrum Waalwijk. Daar speel ik nog steeds viool als lid van het ensemble 'Ratatouille'. Zo nu en dan treden we op, erg leuk om te doen.

Naast muziek ben ik graag fysiek actief. Vroeger heb ik veel geschaatst, tennises gegeven en gevoetbald. Inmiddels houd ik het bij golfen. Ook wandelen we veel. Wat je ook doet, je moet actief blijven en een beetje met de tijd meegaan als je ouder wordt. Anders verstof je maar. Actief zijn houdt je echt jong.”

Louis de Vries (75)  
is al jaren cursist bij  
Kunstencentrum  
Waalwijk. Hij speelt  
viool in een  
ensemble.



## TafelTennisVereniging Waalwijk



Beweging

Tafeltennis is een sport voor iedereen en voor altijd. Tafeltennis kan prima op jonge én oude leeftijd gespeeld worden. Ons oudste leden zijn 95 en 91 jaar jong en spelen nog wekelijks met veel plezier hun potjes. We zijn een erg sociale vereniging, waarbij gezelligheid het allerbelangrijkste is. U zult zich snel thuis voelen. Komt u een keer een balletje slaan en de sfeer proeven?

### Waar?

Hertog Janstraat 1 D, Waalwijk (1e etage)

### Kennismakingsaanbod

Geen tijdsdruk: u bent altijd welkom om te bepalen of u tafeltennissen bij TTV Waalwijk leuk vindt.

### Info

Gert-Jan van Alebeek

E [Gert-Jan@ttvWaalwijk.nl](mailto:Gert-Jan@ttvWaalwijk.nl)

T 06 53 15 81 94

W [www.ttvWaalwijk.nl](http://www.ttvWaalwijk.nl)



### Wanneer?

Donderdag 9:00-12:00 uur.

### Kosten

Lidmaatschap bedraagt € 25,00 per kwartaal. Hiervoor kunt u naast de donderdagochtend ook spelen op maandag-, dinsdag- en donderdagavond.

### Bijzonderheden

Onze speelzaal bevindt zich op de eerste verdieping. Wij beschikken niet over een lift.

## Tavenu

Cultuur



Tavenu werkt samen met de ouderenbonden aan incidentele activiteiten om de verbinding tussen oud en jong te verstevigen. Houd voor meer informatie onze agenda in de gaten.

### Waar?

Tavenu, Taxandriaweg 13, Waalwijk

### Wanneer?

Maandag t/m zondag

### Info

E [info@tavenu.nl](mailto:info@tavenu.nl)

W [www.tavenu.nl](http://www.tavenu.nl)

## Tennis- en padelvereniging Waalwijk (TPV Waalwijk)

Beweging

Tennis en padel zijn uiterst geschikt voor 65-plussers om te beoefenen. Bij TPV Waalwijk zijn verschillende senioren groepen actief. Er zijn veel banen (tennis: 7 smashcourt- en 9 kunstgrasbanen, padel: 4 banen) beschikbaar, dus u kunt altijd terecht. Er kan bij ons vrij gespeeld worden en het is trainingen te volgen. Ook wordt er competitie gespeeld en er worden zowel interne als open toernooien georganiseerd.

### Waar?

De Coubertinlaan 18, Waalwijk  
(ingang via de Sportboulevard)

### Wanneer?

Maandag t/m zondag. Het park is geopend van 9:00-23:00 uur

### Kennismakingsaanbod

Op dinsdagavond is er een zg. Tennishusselavond. Vrije inloop voor leden, o.a. om kennis te maken.

### Kosten

€ 150,00 euro per jaar

### Bijzonderheden

Daglidmaatschap van 9:00-18:00 uur beschikbaar voor € 100,00 euro per jaar

### Info

Kerensa de Vaan

E [info@tpvwaalwijk.nl](mailto:info@tpvwaalwijk.nl)

W [www.tpvwaalwijk.nl](http://www.tpvwaalwijk.nl)



## Tennis- en padelclub Raaktum



Beweging

De vrije inloop op maandagavonden en dinsdagochtenden geldt voor senioren, dus ook voor 65-plussers. Tevens vrije inloop in de maanden juni, juli en augustus op donderdagmiddag van 13:30 tot 15:00 uur. Bij vrije inloop tennis hoeft u niet zelf voor een partner te zorgen.

### Waar?

Julianalaan 29 A, Sprang-Capelle

### Wanneer?

Maandag vanaf 19:00 uur  
Dinsdag 9:30-10:45 uur  
Donderdag 13:30-15:00 uur  
(juni t/m augustus)

### Kennismakingsaanbod

4 gratis proeflessen

### Kosten

€ 150,00 per jaar

### Info

E [info@raaktum.nl](mailto:info@raaktum.nl)

T 0416 275 896

W [www.raaktum.nl](http://www.raaktum.nl)



## Theater De Leest



Cultuur

Theater De Leest is hét theater en filmtheater van Waalwijk en omstreken. Het theater beschikt over een grote theaterzaal met 521 stoelen, een kleine zaal met 201 stoelen of 450 staanplaatsen. Per jaar worden circa 200 professionele voorstellingen geprogrammeerd en zo'n 30 amateurvoorstellingen. Daarnaast worden er 250 filmhuis- en familiefilms vertoond. Genoeg te kiezen dus voor een avondje uit met vrienden, familie of (klein)kinderen! Heeft u niemand om mee naar het theater te gaan? Kijk dan eens naar onze 'Samen Uit'-mogelijkheden en naar onze speciale Filmclubochtenden (eens per maand op dinsdagochtend).

### Waar?

Theater De Leest, Vredesplein 12, Waalwijk

### Wanneer?

Maandag t/m zondag.

### Info

E [info@deleest.nl](mailto:info@deleest.nl)

T 0416 331 751

W [www.deleest.nl](http://www.deleest.nl)



## The Thunderbirds

Beweging Cultuur

Balboa en Boogie Woogie lessen.

### Waar?

Clubhuis Cornu Copiae,  
Olympiaweg 16, Waalwijk

### Wanneer?

Balboa lessen: zaterdag 19:00-20:00 uur  
Boogie Woogie lessen: zaterdag 20:00-22:00 uur

### Kennismakingsaanbod

1e les gratis

### Kosten

€ 8,75 per persoon per maand

### Info

Caroline Ijpelaar

E [caroline@thunderbirds.nl](mailto:caroline@thunderbirds.nl)

T 06 55 99 18 85

W [www.thunderbirds.nl](http://www.thunderbirds.nl)

### Bijzonderheden

Dansen zijn allebei partnerdansen, dus u kunt alleen als koppel deelnemen.

## Tourclub Waalwijk

Beweging

Heeft u een passie voor fietsen en bent u op zoek naar een gezellige, sportieve club, waarmee u deze passie kunt delen? Zoek dan niet langer, want Tourclub Waalwijk is dé georganiseerde fietsclub van Waalwijk en omgeving! De toer- en activiteitencommissie daagt zich jaarlijks uit om een vernieuwend activiteitenprogramma samen te stellen. Een programma met voor elk wat wils. Wekelijkse trainingsritten, clubritten, deelname aan georganiseerde tochten of zelfs korte fietsvakanties.

### Waar?

De Gaard 2, Waalwijk

### Wanneer?

Trainingsritten: dinsdag en donderdag, afhankelijk van de tijd van het jaar, van 18:15/18:45-20:30/21:00 uur

### Info

Rudi Heinen

E [secretariaat@tc-waalwijk.nl](mailto:secretariaat@tc-waalwijk.nl)

T 06 28 41 47 36

W [www.tc-waalwijk.nl](http://www.tc-waalwijk.nl)

Zondagrit: 08:30/9:15 (winter)-13:00 uur

### Kosten

Contributie per jaar € 80,00 (2023)

## Vrienden Sint-Jan de Doper Waalwijk

Cultuur



De Sint Jan de Doperkerk is aangesloten bij het Grootste Museum van Nederland. Van woensdag t/m zondag is de kerk tussen 13.30 en 15.30 uur te bezoeken. Kom de verborgen schatten bekijken of meldt u aan om als gastheer/vrouw aan de slag te gaan in ons gezellige vrijwilligersteam!

### Waar?

Sint Jansplein 2, Waalwijk

### Wanneer?

Bezoek Sint Jan: woensdag t/m zondag, 13:30-16:30 uur

### Info

Max van Mierlo

E [info@vriendensintjanwaalwijk.nl](mailto:info@vriendensintjanwaalwijk.nl)

T 06 53 77 98 08

W [www.vriendensintjanwaalwijk.nl](http://www.vriendensintjanwaalwijk.nl)

Vrijwilligerswerk: woensdag t/m zondag, 13:30-16:30 uur

### Kosten

Gratis toegang.



## Wandelgroep Parkpaviljoen

Beweging

Met een klein clubje een stevige wandeling maken en tegelijkertijd tips, ideeën, verhalen en ervaringen uitwisselen over leefstijl. De groep wandelt ongeveer een uur in rustig tempo. Na afloop is er de gelegenheid om samen koffie te drinken.

### Waar?

Parkpaviljoen, Grotestraat 154 A, Waalwijk

### Wanneer?

Woensdag 13:30-14:30 uur

### Info

GO Fit-beweegcoach Annika Jabroer

E [annikajabroer@contourdetwern.nl](mailto:annikajabroer@contourdetwern.nl)

T 06 22 75 03 74

### Kosten

Gratis



## Wandelsportvereniging W.S.V. "Waalwijk '82"



Beweging

Naast deelname aan de (gratis) woensdagavondwandelingen is het mogelijk om lid te worden van onze vereniging. Regelmatig gaan we (meestal in het weekend) wandelen bij (door andere verenigingen) georganiseerde wandeltochten.

### Waar?

Wij(k)dienstencentrum Zanddonk,  
Willaertpark 2 A, Waalwijk

### Wanneer?

Woensdag 19:30-20:30 uur

### Info

Gerard van Engelen

E [secretaris@wsvwaalwijk82.nl](mailto:secretaris@wsvwaalwijk82.nl)

T 06 22 89 17 19

W [www.wsvwaalwijk82.nl](http://www.wsvwaalwijk82.nl)

### Kosten

Deelname woensdagavondwandeling is gratis. AOW-leeftijd: € 2,00 per maand.

Overige: € 4,00 per maand. Inschrijfgeld: € 7,00

## Wij blijven Fit



Beweging

Sportief bewegen voor de 55 plusser.

### Waar?

Maandag: gymzaal Teresiaschool (ingang via Unnaplein, Waalwijk)

### Wanneer?

Maandag 19:00-20:00 uur  
Woensdag 10:30-11:30 uur

Woensdag: Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord,  
Bloemenoordplein 3, Waalwijk

### Kosten

€ 140,00 euro per jaar

### Kennismakingsaanbod

1e les gratis

### Info

Madelon Uijtdehaage

E [wijblijvenfit@gmail.com](mailto:wijblijvenfit@gmail.com)

T 06 33 84 29 34

W [www.wijblijvenfit.nl](http://www.wijblijvenfit.nl)



## Jan Yoga

Beweging

De Kaiut Yoga-methode is toegankelijk is voor elk lichaam, dik of dun, stijf of hyper mobiel, jong of oud en wel of geen yoga ervaring. De methode werkt vanuit de gewrichten om ons zo lang mogelijk zo vrij en efficiënt mogelijk te laten functioneren. De les bestaat uit ondersteunende houdingen, in combinatie met fijn gerichte microbewegingen die samen pijnverlichting veroorzaken, de mobiliteit verbeteren, chronische verklevingen in het bindweefsel oplossen en helpen de belangrijkste gewrichten van het lichaam te versterken en te openen.

### Waar?

Vier Heultjes 513, Sprang-Capelle

### Info

Jan Kamp

**E** [info@janyoga.nl](mailto:info@janyoga.nl)

**W** [www.janyoga.nl](http://www.janyoga.nl)

### Wanneer?

Dinsdag 9:00-10:00 uur / 12:00-14:00 uur

Woensdag 19:00-20:00 uur / 20:15-21:15 uur

Donderdag 19:15-20:15 uur / 20:20-21:30 uur

Vrijdag 13:30-14:30 uur

### Kosten

€ 10,00 per les

Proefles € 5,00



## Yoga Wim van de Laar

Beweging



Yoga 65+: de beoefening van yoga. Door inspanning, ontspanning, beweging en adem oefeningen wordt het welzijn van lichaam en geest verzorgd en geoptimaliseerd. Vitaliteit, souplesse, rust en frisheid leggen de basis voor een goede dag.

### Waar?

Hartinhart, Sprangseweg 2, Waalwijk

### Kennismakingsaanbod

Gratis proefles

### Info

Wim van de Laar

**E** [info@yogawimvandelaar.nl](mailto:info@yogawimvandelaar.nl)

**T** 013 536 78 17 / 06 82 13 10 15

**W** [www.yogawimvandelaar.nl](http://www.yogawimvandelaar.nl)

### Wanneer?

Dinsdag 10:45-11:45 uur / 13:00-14:00 uur

### Kosten

€ 8,00 per les



## Winterdijk 30b - het kleinste theater van de Langstraat

Cultuur

Steeds meer mensen weten de weg te vinden naar Winterdijk30b, want hier is iedere week wat te doen. Regelmatig zijn er lezingen op het gebied van klassieke muziek, filosofie en beeldende kunst. Iedere zondagmiddag zijn er muziekovertredens, in de winter binnen, maar als het even kan gebruiken we daarvoor ons heerlijke, overdekte Italiaanse terras. Ook hebben we een keer per maand een vrolijke kindervoorstelling op zondagochtend, (groot)ouders zijn welkom. Voor meer informatie, de nieuwsbrief, programma en reserveren van kaartjes kijk op onze website [www.winterdijk30b.nl](http://www.winterdijk30b.nl). We zien u graag in Winterdijk30b.

### Waar?

Winterdijk 30 B, Waalwijk

### Info

**E** [info@winterdijk30b.nl](mailto:info@winterdijk30b.nl)

**T** 06 22 52 25 04

**W** [www.winterdijk30b.nl](http://www.winterdijk30b.nl)

### Wanneer?

Kijk voor data en tijden op [www.winterdijk30b.nl](http://www.winterdijk30b.nl)



## Z.S.V. Zidewinde

Beweging

Wij beoefenen drie sporten: judo op vrijdag en badminton en tafeltennis op donderdag.

### Waar?

Sporthal Zidewinde, Julianalaan 3, Sprang-Capelle  
(badminton en tafeltennis)  
Sporthal Mesdaglaan 4, Sprang-Capelle (judo)

### Wanneer?

Badminton: donderdag 18:30-23:00 uur  
Tafeltennis: donderdag 20:30-23:00 uur  
Judo: vrijdag 17:30-20:30 uur

### Kennismakingsaanbod

Meld u aan voor drie gratis en vrijblijvende proeflessen.

### Kosten

Judo: € 32,50 per kwartaal.  
Badminton: € 32,50 - € 45,00 per kwartaal  
Tafeltennis: € 25,00 - € 35,00 per kwartaal

### Info

Arjan van Herwijnen  
E [info@zsvzidewinde.nl](mailto:info@zsvzidewinde.nl)  
T 0416 283 245  
W [www.zsvzidewinde.nl](http://www.zsvzidewinde.nl)



## Zwembad Olympia

Beweging

Bent u 50+ en wat stram in lijf en leden geworden? Dan is Fiftyfit echt iets voor u! Terwijl u lekker beweegt in het water, bent u binnen korte tijd weer soepel. Er zijn verschillende activiteiten van banenzwemmen tot aquagym en van trimzwemmen tot ontspanningsoefeningen. Kortom, voor ieder wat wils!

### Waar?

Drunenseweg 11, Waalwijk

### Wanneer?

Fifty Fit: dinsdag 9:00-11:30 uur  
donderdag 9:00-11:30 uur

### Info

E [infozwembaden@waalwijk.nl](mailto:infozwembaden@waalwijk.nl)  
T 0416 638 555  
W [www.zwemmeninwaalwijk.nl](http://www.zwemmeninwaalwijk.nl)

Banenzwemmen: woensdag 9:00-11:00 uur  
vrijdag 8:45-9:30 uur

### Kosten

Jaarabonnement 2x per week (di, do)  
€ 101,40, Jaarabonnement 2x per week (wo, vr) € 79,20, Jaarabonnement 4x per week (di, wo, do vr) € 137,30

### Bijzonderheden

Kijk op de website voor actuele openingstijden.



## Zwemschool Sauna Fit

Beweging

In een heerlijk verwarmd bad van 32,5 graden kunt u in een vaste, kleine groep of vrijblijvend zwemmen. Zwemt u samen met een groepje, dan wordt u begeleid door een ervaren zweminstructeur die met oefeningen extra beweeglijkheid activeert.

### Waar?

Stationsstraat 77 B, Waalwijk

### Wanneer?

Meer bewegen voor ouderen:  
woensdag 10:00 uur

### Kennismakingsaanbod

Gratis proefles en bij een jaarcontract 1 maand gratis sporten.

Therapeutisch zwemmen: maandag  
14:00 uur en donderdag 14:30 uur

### Info

Ben de Jager  
E [info@zwemschoolsaunafit.nl](mailto:info@zwemschoolsaunafit.nl)  
T 0416 339 388  
W [www.zwemschoolsaunafit.nl](http://www.zwemschoolsaunafit.nl)

### Kosten

Vanaf € 5,95 per les

### Bijzonderheden

We werken met kleine groepen en heerlijk warm water, waardoor de drempel laag gehouden wordt.





# PasWijzer

voor inwoners met een laag inkomen

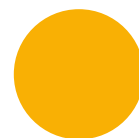
Heeft u te weinig geld om gebruik te maken van het sport-, beweeg- en cultureel aanbod in gemeente Waalwijk? Mogelijk komt u in aanmerking voor de PasWijzer.

De PasWijzer is gratis voor mensen met een laag inkomen. De PasWijzer geeft recht op kortingen op heel veel sport- en culturele activiteiten. Op de website [www.waalwijzer.nl](http://www.waalwijzer.nl) vindt u meer informatie.

Sinds 2022 is de PasWijzer digitaal. Via de website [www.paswijzer.waalwijk.nl](http://www.paswijzer.waalwijk.nl) kunt u uw PasWijzer-tegoed activeren en leest u hoe het werkt.

Neem voor vragen over de PasWijzer gerust contact op met Team WijZ, gemeente Waalwijk: (0416) 68 34 56.  
Gemeente Waalwijk: (0416) 68 34 56.

team **WijZ**



# Uniek Sporten Midden Brabant

voor mensen met een beperking

Ook wie een beperking heeft, kan in gemeente Waalwijk (of nabije omgeving) bewegen of sporten. Of het nu gaat om bijvoorbeeld een lichamelijke, auditieve, visuele of verstandelijke beperking, een chronische of psychische aandoening of een vorm van autisme: er is veel mogelijk! Uniek Sporten Midden Brabant helpt u een passend aanbod te vinden.

Draai deze gids om voor een overzicht van aangepast sport- en beweegaanbod in gemeente Waalwijk.

## Info

E [judith.van.berkel@tilburg.nl](mailto:judith.van.berkel@tilburg.nl)

T 06 21 00 01 32

W [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl)





## Colofon

© 2023  
Deze GO Fit-gids is met de grootste zorg samengesteld door GO Waalwijk, ContourdeTwern Waalwijk en Uniek Sporten Midden Brabant. Zij zijn echter niet verantwoordelijk voor de juistheid en volledigheid van de informatie die in deze gids is opgenomen.

Wijzigingen in het aanbod zijn voorbehouden. Voor de volledigheid verwijzen we u daarom naar de aanbieders van sportieve en culturele activiteiten.



# GO FIT-GIDS

2023-2024 Aangepast sporten & bewegen  
in gemeente Waalwijk



fit



doe  
mee!



MIDDEN  
BRABANT



SPORT GEZONDHEID  
CULTUUR BEWEGING

WWW.GOWAALWIJK.NL

# Even voorstellen

## Uniek Sporten Midden Brabant

Uniek Sporten Midden-Brabant zet zich in om iedereen met een beperking of chronische aandoening te helpen bij het vinden van een passende sport- of beweegactiviteit. Want iedereen kan bewegen... u dus ook! Bent u of kent u iemand met een beperking of chronische ziekte? We helpen graag.

In deze gids vindt u een overzicht van alle mogelijkheden op het gebied van aangepast sporten en bewegen in gemeente Waalwijk. Er is een breed en gevarieerd aanbod. Vindt u in deze GO Fit-gids toch niet de activiteit die bij u past? We hebben ook informatie over het totale aanbod in de hele regio. Uniek Sporten Midden Brabant werkt namelijk samen in 10 gemeenten\*.

### Dit doen we ook

Uniek Sporten Midden Brabant vindt het belangrijk dat er zoveel mogelijk aanbod is voor mensen met een beperking of chronische aandoening. Daarom ondersteunen we sport- en beweegaanbieders bij het ontwikkelen en aanbieden van activiteiten voor verschillende doelgroepen. Ook werken we nauw samen met diverse maatschappelijke organisaties en instellingen om meer mensen in beweging te krijgen en zijn we betrokken bij (grote) sportevenementen, zoals het GO Waalwijk Festival en de Tilburg Ten Miles.

We wensen u veel sport- en beweegplezier!



MIDDEN  
BRABANT

\* Uniek Sporten Midden Brabant werkt samen met en in de gemeenten Alphen-Chaam, Baarle Nassau, Dongen, Gilze en Rijen, Goirle, Hilvarenbeek, Loon op Zand, Oisterwijk, Tilburg en Waalwijk.

## inhoud

Index activiteiten + leeswijzer	5-6
Even voorstellen: sport- en beweegcoaches Ben en Laura	7
5 goede redenen om (meer) te gaan sporten of bewegen	9
Rolstoelvaardigheid en sport	10
Uniek Sporten Hulpmiddelen	11
Hulp voor inwoners met een laag inkomen	12
Praat mee: Platform Inclusie Waalwijk	13
<b>Een kijkje achter de schermen bij...</b> Goalball Vereniging Waalwijk	14
<b>AANBOD</b>	
ACW'66 • Badmintonvereniging FST Waalwijk	15
Dansclub Waalwijk	16
Dansschool Katie-Z	17
<b>In gesprek</b> met Ingrid de Waal	18
Den Bolder Superflights • Fysiocare Waalwijk	19
Fysiotherapie Van Sambeek • Goalball Vereniging Waalwijk	20
Handbike-team TC Waalwijk • Laogong	21
Pristine Yoga en Pilates	22
Rainbow by EsTaZe	23
Schaakvereniging de Zandloper • Sport@Jerry's	24
Stichting Dansclub "De Kets" • Stichting de Dobbertjes	25
Thiro Training	26
TPV Waalwijk • Trainingscentrum Van der Stam	27
Zorgplaza	28





Atletiek	15
Badminton	15
Bewegingsleer	24
Boksen	26
Bootcamp	23, 26
Dansen	16, 17
Darten	19
Fietsen	26
Fitkids	19
Fitness	19, 26, 27
Goalball	20
Handbiken	21
Hardlopen	26
Hydrotherapie	20
Kickboxing	26, 27
Medisch fitness	20, 28
Mindfulness	23
Pilates	22, 23
Qigong	21, 23
Recreatiesport	26
Rolstoeltennis	27
Schaken	24
Sport, spel en bewegen	24, 26
Stijldansen	17, 25
Wandelen	26
Weerbaarheidstraining	26
Wielrennen	26
Yoga	22, 23
Zumba	17
Zwemmen	25

In deze gids staat een overzicht van het sport- en beweegaanbod voor mensen met een 'beperking'. Achter de activiteit staan afkortingen die aangeven voor wie de activiteit bedoeld is.



## leeswijzer

- A** Autisme Spectrum Stoornis
- LB** Lichamelijk beperkt
- BSZ** Blind of slechtziend
- MB** Meervoudig beperkt
- CHZ** Chronisch ziek
- NAH** Niet aangeboren hersenletsel
- DSH** Doof of slechthorend
- P** Psychische aandoening
- G** Gedragsproblematiek
- VB** Verstandelijk beperkt

### Tip:

Draai deze gids om voor meer activiteiten op gebied van sport, beweging en ook cultuur in gemeente Waalwijk.

# Even voorstellen

## Sport- en bewegcoaches Ben en Laura

Ben de Fretes en Laura van Etten zijn de sport- en bewegcoaches van Uniek Sporten Midden Brabant. Ze begeleiden kinderen en volwassenen op weg naar een passende sport.

### Ze vertellen:

“We helpen uit te zoeken welke activiteit u leuk vindt en waar u dat kunt beoefenen. We beginnen met een intake, waarin we doornemen welke activiteit(en) bij u passen. Daarna nemen we contact op met een sport- of beweegaanbieder die voldoet aan uw wensen en eisen. In overleg maken we een afspraak voor een proefles. Als het nodig is, gaan we enkele keren mee, om ervoor te zorgen dat u op de goede plek terecht bent gekomen en alles rondom lid worden, vervoer, begeleiding et cetera goed geregeld is.

In plaats van zo'n intensief traject is het ook mogelijk vragen over een sport- of beweegactiviteit aan ons voor te leggen. We zorgen er dan voor dat alle informatie die nodig is om te gaan sporten wordt verzameld en leggen de eerste contacten met sport- of beweegaanbieder waar de voorkeur naar uitgaat.

Weet u al waar je wilt sporten, maar zit u met vragen over bijvoorbeeld vervoer, vergoedingen en hulpmiddelen zoals een sportrolstoel? Ook bij deze vragen willen we graag helpen. Onze begeleiding is dus altijd maatwerk.”

## Meer informatie

Wilt u meer weten of een afspraak maken?

Ben de Fretes  
T 06 15 88 18 86

Laura van Etten  
T 06 50 02 56 96

E [sportcoach@tilburg.nl](mailto:sportcoach@tilburg.nl)  
W [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl)



## 5 goede redenen om (meer) te gaan sporten of bewegen:

- 1** Het zorgt voor (meer) sociale contacten
- 2** Het geeft een goed gevoel en vergroot uw zelfvertrouwen
- 3** Het brengt ontspanning en is een uitlaatklep
- 4** Het kan eraan bijdragen dat u (meer/langer) zelfstandig functioneert en participeert in de samenleving
- 5** Het is vooral LEUK!



# Rolstoelvaardigheid en sport



Voor veel mensen met een 'beperking' of chronische aandoening biedt een rolstoel mobiliteit en zelfstandigheid. Toch kan sporten in een rolstoel lastig zijn. Daarvoor is er de basiscursus 'Sporten met een rolstoel'.

Voor deze cursus werken we samen met met Basketball Experience Nederland (Stichting BEN) in Sprang-Capelle. De basiscursus heeft als doel u te leren hoe u de rolstoel optimaal gebruikt. Tijdens de lessen wordt gewerkt aan de houding, het maken van transfers, de kennis over de (sport)rolstoel en specifieke vaardigheden die goed van pas komen bij sportieve activiteiten. Sportverenigingen geven korte workshops zodat u kennis kunt maken met verschillende rolstoelsporten.

De basiscursus is bedoeld voor gebruikers van handbewogen rolstoelen. Ook uw partner en/of begeleider is van harte welkom. De cursus wordt jaarlijks aangeboden in enkele regio's in Noord-Brabant. Deelname is gratis.

### Meer informatie

Wilt u meer weten over deze cursus? Kijk op [www.uniekporten.nl](http://www.uniekporten.nl) of neem contact op met de sport- en beweegcoaches via [sportcoach@tilburg.nl](mailto:sportcoach@tilburg.nl) (onder vermelding van 'rolstoelvaardigheid en sport').

### Tip:

De basiscursus is ook een aanrader voor leiders en trainers die actief zijn in sporten voor mensen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening. Door mee te doen verbeter je je inzicht en inlevingsvermogen.





# Uniek Sporten Hulpmiddelen

Zonder (geschikt) sporthulpmiddel is sporten of bewegen voor velen niet mogelijk. Daarom hebben we met steun van het ministerie van VWS Uniek Sporten Hulpmiddelen opgezet. Zodat je een sporthulpmiddel kunt lenen of aanschaffen.

## Uitleen

Weet u nog niet precies wat u wilt en wilt u eerst een sport uitproberen? Maak dan gebruik van Uniek Sporten Uitleen. U krijgt 4 tot 6 maanden de tijd om een sporthulpmiddel (gratis) uit te proberen.

## Aanschaf

Komt u na een aanvraag bij de WMO, Zorgverzekeringswet (Zvw), Wet Langdurige Zorg (Wlz) of UWV geld tekort voor de aanschaf van een sporthulpmiddel? Of is uw aanvraag afgewezen? Dien dan bij Uniek Sporten Hulpmiddelen een aanvraag in voor de financiering.

In de regel is het zo dat als Uniek Sporten Hulpmiddelen een aanvraag goedkeurt 85% van het benodigde bedrag wordt toegekend. De overige 15% is uw eigen bijdrage met een maximum van 250 euro.

Kijk voor meer informatie op [www.unieksporten.nl/hulpmiddelen](http://www.unieksporten.nl/hulpmiddelen).



## Hulp voor inwoners met een laag inkomen

Heeft u weinig geld te besteden, maar wilt u wel gaan sporten of uw kind laten sporten? Er zijn verschillende vormen van ondersteuning.

De PasWijzer van gemeente Waalwijk is gratis voor mensen met een laag inkomen. Draai deze gids om; op pagina 63 leest u er meer over.

Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar is er het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Zie [WWW.GOWAALWIJK.NL](http://WWW.GOWAALWIJK.NL).

# Praat mee:

## Platform Inclusie Waalwijk

Gemeente Waalwijk vindt het heel belangrijk dat mensen met een beperking meedenken over verbeteringen. Het lokale Platform Inclusie Waalwijk bestaat uit ervaringsdeskundigen die meedenken hoe zaken beter geregeld kunnen worden.

Er komen allerlei onderwerpen aan bod. Zoals de communicatie met en door de gemeente, de digitale en de fysieke toegankelijkheid van wegen, parken en gebouwen. Door op tijd te luisteren naar de wensen en mogelijkheden van de inwoners met een beperking, kan de gemeente er bij projecten en plannen rekening mee houden. En worden hoge kosten voor aanpassingen achteraf voorkomen.

Bent u of kent u iemand met een beperking of chronische ziekte die graag mee wil denken en doen over wat er beter kan in gemeente Waalwijk? Stuur dan een mail naar [inclusie@waalwijk.nl](mailto:inclusie@waalwijk.nl).



## EEN KIJKJE ACHTER DE SCHERMEN BIJ...

Goalball Vereniging Waalwijk:

## 'De leukste teamsport zonder zicht'



Goalball is een werp-balsport, bedacht voor mensen met een visuele beperking. Ook zienden kunnen meedoen. De afgeplakte bril geeft elke speler gelijke kansen. Goed luisteren, snelheid, kracht, concentratie en tactiek, daar gaat het bij goalball om.

### Nieuwsgierig?

Scan de QR om een filmpje te zien over Goallbal Vereniging Waalwijk.



zie ook pagina 20

## ACW'66

Atletiek



### Waar?

Atletiekbaan ACW'66  
Olympiaweg 10C  
5143 NA Waalwijk

### Wanneer?

Dinsdag 18:15-19:15 uur  
Donderdag 18:15-19:15 uur



### Info

Truus Joosten  
E [gt.joosten@home.nl](mailto:gt.joosten@home.nl)  
T 0416 278 230  
W [www.acw66.nl](http://www.acw66.nl)

## Dansclub Waalwijk

Dansen

VB

### Waar?

Buurthuis Zanddonk  
Willaertpark 2A  
5144 VM Waalwijk

### Wanneer?

Donderdag 19:30-21:30 uur

### Info

Mark van Oosten  
E [dansclubwaalwijk@hotmail.com](mailto:dansclubwaalwijk@hotmail.com)  
T 06 16 24 00 08  
W [www.contourdetwern.nl](http://www.contourdetwern.nl)



## Badmintonvereniging FST Waalwijk

Badminton



### Waar?

Sporthal De Zeine  
Olympiaweg 12A  
5143 NA Waalwijk

### Wanneer?

Zaterdag 09:00-10:30 uur  
Donderdag 19:00-20:30 uur



### Info

Nikki Rosenbrand-de Jong  
E [secretaris@fstwaalwijk.nl](mailto:secretaris@fstwaalwijk.nl)  
T 06 40 96 00 93  
W [www.fstwaalwijk.nl](http://www.fstwaalwijk.nl)

## Dansschool Katie-Z

### Dansen

#### Waar?

SCC Den Bolder  
Schoolstraat 19  
5165 TR Waspik

#### Wanneer?

##### Dansen



Woensdag 16:30-17:00 uur (Peuter/kleuterles)

##### Zumba



Woensdag 17:00-18:00 uur (Fitdance 7 t/m 13 jaar)

#### Waar?

Buurthuis 't Schooltje  
Carmelietenstraat 56  
5165 AL Waspik

#### Wanneer?

##### Stijldansen



Vrijdag 20:00-21:00 uur (gevorderden)

Vrijdag 21:00-21:15 uur (gezelligheid)

##### Dansen



Vrijdag 19:00-20:00 uur (Fitdance G klasse)

#### Waar?

Gymzaal (achter  
Ontmoetingscentrum)  
Kerkplein 5  
4944 XD Raamsdonk

#### Wanneer?

##### Dansen



Zaterdag 10:15-11:15 uur (Fitdance 7 t/m 15 jaar)

#### Info

Katie de Waal  
E [katie-z@home.nl](mailto:katie-z@home.nl)  
T 06 24 55 02 60  
W [www.katie-z.nl](http://www.katie-z.nl)



## IN GESPREK MET...

Ingrid de Waal  
uit Waalwijk is dol  
op handbiken.

Ingrid de Waal:  
*'Fietsen geeft  
me energie'*



Ingrid de Waal mist sinds 2014 een been. Tijdens haar revalidatie ontdekte ze het handbiken. Ook speelt ze rolstoelbasketbal.

“Handbiken is mijn sport, maar ik kan met de handbike ook een boodschap doen in de buurt en ik neem ‘m graag mee op vakantie. Je kunt op elk vrijwel moment fietsen, zonder dat ik afhankelijk ben van anderen. Bovendien is het heerlijk om buiten te zijn. Al fiets ik voor de tigste keer hetzelfde rondje door de Loonse en Drunense Duinen: ik zie of ontdek altijd wel iets. Het ruikt bovendien altijd heerlijk in de bossen! Ik fiets regelmatig met enkele vriendinnen. Zij op de mountainbike of racefiets, ik op mijn handbike. We passen onze snelheden op elkaar aan en dat gaat prima.

In 2019 nam ik het initiatief om bij Toerclub Waalwijk te informeren. Het leidde tot de oprichting van een handbiketeam. TC Waalwijk heeft verschillende mooie routes uitgezet die geschikt zijn voor handbikers. Niet alleen qua begaanbaarheid, er is bijvoorbeeld ook gedacht aan sanitaire voorzieningen langs de routes voor mensen die rolstoelafhankelijk zijn. De club heeft een leen-handbike beschikbaar voor wie het wil proberen.”

## Den Bolder Superflights

Darten



### Waar?

SCC Den Bolder  
Schoolstraat 19  
5165 TR Waspik

### Wanneer?

Woensdag 19:30-21:30 uur  
(om de week)

### Info

Marcel Pruyssers  
E [info@denbolder.nl](mailto:info@denbolder.nl)  
T 06 47 58 48 82  
W [www.denbolder.nl](http://www.denbolder.nl)

## Fysiocare Waalwijk

Fitkids / Fitness

### Waar?

Fysiocare Fysiotherapie &  
Fitness  
Elzenweg 23  
5144 MB Waalwijk

### Wanneer?

Fitkids

Vrijdag 16:00-17:00 uur

Fitness

Dag en tijd in overleg



### Info

Anne Brekelmans  
E [abrekelmans@fysiocare.nl](mailto:abrekelmans@fysiocare.nl)  
T 0416 334 680  
W [www.fysiocare.nl](http://www.fysiocare.nl)



## Fysiotherapie Van Sambeek

Hydrotherapie / Medisch fitness

### Waar?

Zwembad Olympia  
Drunenseweg 11  
5143 NE Waalwijk

### Wanneer?

Hydrotherapie

Dinsdag 11:30-12:30 uur  
Donderdag 13:30-14:30 uur



### Waar?

Fysiotherapie Van Sambeek-  
Vorselaars  
De Gaard 126  
5146 AW Waalwijk

### Wanneer?

Medisch fitness

Dag en tijd in overleg



### Info

Van Sambeek Fysiotherapie  
E [m.bosmans@fysiotherapievensambeek.nl](mailto:m.bosmans@fysiotherapievensambeek.nl)  
T 013 528 34 46  
W [www.fysiotherapievensambeek.nl](http://www.fysiotherapievensambeek.nl)

## Goalball Vereniging Waalwijk

Goalball

### Waar?

Gymzaal Juliana van Stolbergschool  
Woeringenlaan 20  
5144 CJ Waalwijk

### Info

Kim Vugts  
E [secretaris@goalballwaalwijk.nl](mailto:secretaris@goalballwaalwijk.nl)  
T 06 26 56 85 62  
W [www.goalballwaalwijk.nl](http://www.goalballwaalwijk.nl)



### Wanneer?

Woensdag 18:45-20:45 uur

zie ook pagina 14

## Handbike-team TC Waalwijk

Handbiken

LB

### Waar?

Sporthal De Slagen  
Gaard 2  
5146 AW Waalwijk

### Info

Rudi Heinen  
E [secretariaat@tc-waalwijk.nl](mailto:secretariaat@tc-waalwijk.nl)  
W [www.tc-waalwijk.nl](http://www.tc-waalwijk.nl)

### Wanneer?

Dag en tijd in overleg



## Laogong

Qigong

LB CHZ NAH

### Waar?

Gymzaal Juliana van Stolbergschool  
Woeringenlaan 20  
5144 CJ Waalwijk

### Info

Jan Boeren  
E [info@laogong.nl](mailto:info@laogong.nl)  
T 0416 851 506  
W [www.laogong.nl](http://www.laogong.nl)

### Wanneer?

Woensdag 13:30-14:30 uur (Qigong)  
Woensdag 14:30-15:30 uur  
(Taichi en Qigong)

## Pristine Yoga en Pilates

Yoga

CHZ NAH VB

### Waar?

Pristine Yoga en Pilates  
Eerste Zeine 120A  
5144 AM Waalwijk

### Info

Nancy Adams  
E [info@pristineyogaenpilates.nl](mailto:info@pristineyogaenpilates.nl)  
T 06 22 44 94 90  
W [www.pristineyogaenpilates.nl](http://www.pristineyogaenpilates.nl)

### Wanneer?

Dag en tijd in overleg



‘Zowel mijn man als ik hebben het gevoel een vriend erbij te hebben. Sport- en bewegcoach Ben heeft echt geholpen bij het vinden van een passende beweegactiviteit.’

## Rainbow by EsTaZe

### Waar?

't Speelhuys  
Kerkstraat 30A  
5165 CG Waspik

### Wanneer?

#### Yoga

LB BSZ CHZ DSH

Dag en tijd in overleg

#### Pilates

BSZ CHZ DSH VB

Dag en tijd in overleg

#### Mindfulness

LB BSZ DSH VB

Dag en tijd in overleg

#### Qigong

BSZ DSH VB

Dag en tijd in overleg

#### Bootcamp

LB CHZ DSH VB

Dag en tijd in overleg

### Info

Esther Tabak

E rainbowbestaze@gmail.com

T 06 18 29 56 62

W rainbow-personal-development.business.site

## Schaakvereniging de Zandloper

### Schaken

A LB BSZ MB CHZ NAH DSH P G VB

### Waar?

Het BSD gebouw  
Jeroen Boschstraat 1  
5161 VA Sprang-Capelle

### Wanneer?

Woensdag 20:00-23:30 uur

### Info

Maarten Mulder

E maarten.ellen@icloud.com

T 0416 276 432

T 06 27 31 01 50



## Sport@Jerry's

### Sport, spel en bewegen

### Waar?

Gymzaal BaLaDe  
Balade 1  
5142 WX Waalwijk

### Wanneer?

#### Sport, spel en bewegen

G

Dinsdag 17:45-19:00 uur

#### Bewegingsleer

A BSZ CHZ NAH DSH

Dinsdag 17:45-19:00 uur

Maandag 17:45-19:00 uur

P G VB



### Waar?

De Roefelkei  
Taxandriaweg 10  
5142 PA Waalwijk

### Wanneer?

#### Sport, spel en bewegen

A LB BSZ MB CHZ

Dinsdag 17:45-19:00 uur

NAH DSH P G VB

### Info

Jerry Penso

E jerry54sports@gmail.com

T 06 44 26 13 16

## Stichting Dansclub “De Kets”

### Stijldansen

#### Waar?

Het BSD gebouw  
Jeroen Boschstraat 1  
5161 VA Sprang-Capelle

#### Info

André van der Schans  
E [dcdekets@live.nl](mailto:dcdekets@live.nl)  
T 0416 272 791  
T 06 48 10 38 12  
W [www.dansclubdekets.nl](http://www.dansclubdekets.nl)

#### Wanneer?

Donderdag 19:30-21:30 uur



VB

## Stichting de Dobbertjes

### Zwemmen

#### Waar?

Zwembad Olympia  
Drunenseweg 11  
5143 NE Waalwijk

#### Info

Jose Collard  
E [jose.collard@home.nl](mailto:jose.collard@home.nl)  
T 0416 336 320  
W [www.dedobbertjes.nl](http://www.dedobbertjes.nl)

#### Wanneer?

Zaterdag 09:00-10:00 uur

G VB

## Thiro Training

#### Waar?

Thiro Training Waalwijk  
Op locatie, in overleg

#### Info

Thiro van Zijl  
E [info@thirotraining.nl](mailto:info@thirotraining.nl)  
T 06 81 93 64 99  
W [www.thirotraining.nl](http://www.thirotraining.nl)



#### Wanneer?

##### Wielrennen

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Boksen

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Weerbaarheidstraining

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Wandelen

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Sport, spel en bewegen

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Recreatiesport

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Kickboxing

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Hardlopen

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Fitness

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Fietsen

Dag en tijd in overleg

A G VB

##### Bootcamp

Dag en tijd in overleg

A G VB



## TPV Waalwijk

### Rolstoeltennis



#### Waar?

Tennis- en padelvereniging Waalwijk  
Olympiaweg 10A  
5143 NA Waalwijk

#### Info

Gerald de Vaan  
E [gdevaan@kpnmail.nl](mailto:gdevaan@kpnmail.nl)  
T 06 13 58 13 34  
W [www.tpvwaalwijk.nl](http://www.tpvwaalwijk.nl)

#### Wanneer?

Dag en tijd in overleg

## Zorgplaza

### Medisch fitness



#### Waar?

Zorgplaza  
Tuinstraat 2  
5144 NT Waalwijk

#### Info

H. Muijen  
E [h.muijen@zorgplazawaalwijk.nl](mailto:h.muijen@zorgplazawaalwijk.nl)  
T 0416 672 067  
W [www.zorgplazawaalwijk.nl](http://www.zorgplazawaalwijk.nl)

#### Wanneer?

Tijdens openingstijden

## Trainingscentrum Van der Stam

### Kickboxing / Fitness

#### Waar?

Trainingscentrum Van der Stam  
Dick Flemmingstraat 23 B-C  
5161 CA Sprang-Capelle

#### Wanneer?

#### Kickboxing



Tijdens openingstijden

#### Fitness



Dag en tijd in overleg

#### Info

Kim van der Stam  
E [kimstam60@hotmail.com](mailto:kimstam60@hotmail.com)  
T 06 43 72 85 34  
W [www.teamvanderstam.nl](http://www.teamvanderstam.nl)

Ben u een sport- en/of beweegaanbieder en staat uw aanbod nog niet in deze GO Fit-gids? Meldt u zich dan als aanbieder aan op de website van GO Waalwijk of stuur een mail aan [info@gowaalwijk.nl](mailto:info@gowaalwijk.nl). Meldt uw sport- en beweegaanbod ook aan op de website van Uniek Sporten, zodat uw aanbod in de regio bekend is: [www.unieksporten.nl/sportaanbieder/aanmelden](http://www.unieksporten.nl/sportaanbieder/aanmelden).



'De sport- en beweegcoach heeft me weer op het goede pad gebracht'