



Vitaal **ouder** worden

voorzieningen en activiteiten voor 55-plussers

vierstroomzorging

Fitgids 55+



VOORWOORD

“Meer bewegen loont!” Bewegen is belangrijk voor de kwaliteit van leven. Dat geldt voor iedereen, dus ook voor ouderen. Niet alleen mensen die nog goed mobiel zijn, maar ook zij die een beperking hebben, hebben er baat bij zoveel mogelijk in beweging te blijven.

Voor u ligt de zesde uitgave van de sportwijzer **Fitgids 55+**. In deze gids vindt u een zo compleet mogelijk overzicht van activiteiten op het gebied van sport en bewegen in Zoetermeer, speciaal bedoeld voor 55-plussers. De activiteiten staan in alfabetische volgorde gerangschikt. Het kan zijn dat u niet direct weet of alle bewegingsactiviteiten voor u geschikt zijn. Hierover kunt u bellen naar de vermelde informatienummers.

De individuele mogelijkheden, wensen en behoeften van ouderen met een beperking of chronische aandoening kunnen sterk uiteenlopen. Daarom worden er ook diverse sport- en bewegingsactiviteiten voor deze specifieke doelgroepen georganiseerd. Meer informatie hierover treft u in de gids aan onder het kopje “Sporten voor mensen met een beperking”.

Naast de opsomming van bewegingsactiviteiten in deze Fitgids 55+, worden er natuurlijk vele niet leeftijdsgebonden bewegingsactiviteiten georganiseerd. Nadere informatie hierover treft u aan in de Stadsgids Zoetermeer, in persberichten in de plaatselijke media en op de website www.zoetermeer.nl/sportloket.

Voor diegenen die liever niet de deur uit gaan, maar wel geregeld willen bewegen worden in de gids een aantal handreikingen gedaan.

Tevens zijn in de gids mogelijkheden voor eventuele tegemoetkomingen in de kosten opgenomen.

Dank gaat uit naar de Gemeente Zoetermeer die financieel heeft bijgedragen aan de totstandkoming van deze Fitgids en naar alle verenigingen en organisaties, die een bijdrage hebben geleverd aan de inhoud van deze gids.

Deze Fitgids 55+ is voor u samengesteld door Vierstroomzorging, afdeling Welzijn Ouderen Zoetermeer (WOZ). Hierbij is gestreefd naar volledigheid. Aanvullingen of wijzigingen kunt u doorgeven aan Vierstroomzorging, afdeling WOZ, telefoon (079) 71 11 730. Dit geldt ook voor organisaties die niet in deze gids zijn opgenomen, maar wel sport- en bewegingsactiviteiten voor 55-plussers organiseren.

Wij hopen u binnenkort te verwelkomen als deelnemer aan een van de in de gids genoemde 55+ sport- en/of bewegingsactiviteiten.

Met sportieve groet,
Vierstroomzorging, afdeling WOZ

Hanneke Lameyer

Coördinator
Voorlichting- en preventieactiviteiten 55+
Project Senioren in Beweging 55-65 jarigen

NB prijswijzigingen voorbehouden.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	1
Bewegingsactiviteiten	
Mogelijkheden voor bewegen buitenshuis	4
Senioren in Beweging	26
Nieuw te ontplooiën activiteiten voor 55-plussers	27
Mogelijkheden voor thuis bewegen	29
Bewegen via de digitale snelweg	31
Sporten voor mensen met een beperking	33
Tegemoetkoming in de kosten	
ZoetermeerPas	36
Categoriale bijzondere bijstand	37
65+ korting op vertoon van ID kaart of paspoort	37
Voorzieningen WMO	37
Vervoersinformatie en voorzieningen	38
Informatiebronnen	38
Overzicht 55+ bewegingsactiviteiten	41
Evaluatieformulier	43

MOGELIJKHEDEN VOOR BEWEGEN BUITENSHUIS

Aerobic

Pro Patria

☎ 079 343 17 25

@ info@propatria.nl

🌐 www.propatria.nl

- Nesciohove 115

dinsdag 10.00 – 11.00 uur

- Forelsloot 5

donderdag 10.00 – 11.00 uur

Per kwartaal € 30,00 (55-65 jaar) en € 25,00 (65+).

Korting via ZoetermeerPas.

Sportyclub fitness en health

Oostwaarts 74

☎ 079 341 44 13

@ info@sportyclub.nl

🌐 www.sportyclub.nl

- maandag 10.15 uur, woensdag 11.15 uur

- onbeperkt sporten € 38,00 per maand

Vierstroomzorgring, afdeling WOZ

Buurtcentrum de Vlieger, Groenblauwlaan 133

☎ 079 361 87 49

@ m.reeuwijk@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- donderdag 8.30 – 9.30 uur

Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplan 471-477

☎ 079 347 81 90

@ s.wijga@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- donderdag 13.00 – 14.00 uur.

Kosten per maand € 8,00.

Korting via ZoetermeerPas.

Badminton

Badmintonclub Conquesto

Noordwesterhal, Buitenparklaan 6

☎ 079 351 84 91

@ info@conquesto.nl

🌐 www.conquesto.nl

- maandag 9.00 -11.00 uur
- woensdag 9.30 -11.00 uur
- per seizoen € 62,50
- korting via ZoetermeerPas

Bowlen

ANBO voor 50-plussers

Zalm Bowlingcentrum (Westerpark), Heuvelweg 4

☎ 079 342 34 47

@ palin015@planet.nl

🌐 www.anbo.nl/zoetermeer

- maandag-, dinsdag- en vrijdagmiddag
- € 56,00 per league van 14 weken voor leden van de ouderenbonden
- € 61,00 voor niet-leden

Dans (vrij dansen)

Vierstroomzorging, afdeling WOZ

Buurtcentrum de Vlieger, Groenblauwlaan 133

☎ 079 361 87 49

@ m.reeuwijk@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- vrijdag 20.00 – 22.30 uur (één keer per 3 weken)
- per keer € 1,50

Dans (stijldansen)

Vierstroomzorging, afdeling WOZ

Wooncomplex Gondelkade, Gondelkade 33

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- donderdag 13.30 -15.30 uur

- per maand € 8,00

- korting via ZoetermeerPas

Dans (country-line)

Vierstroomzorging, afdeling WOZ

Wooncomplex Gondelkade, Gondelkade 33

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- woensdag 13.00 – 15.00 uur

Buurtcentrum aan Chaplinstrook 8

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- woensdag 13.00 – 15.00 uur

- deze activiteit kost € 16,00 per maand

Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplan 471-477

☎ 079 347 81 90

@ s.wijga@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- dinsdag 13.30 – 15.00 uur (beginners)

- vrijdag 13.30 – 15.00 uur (gevorderden)

Wijkcentrum 't Prisma, Prismalaan 34

☎ 079 361 87 49

@ m.reeuwijk@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- dinsdag 12.45 – 14.15 uur

Kosten per maand € 8,00

Korting via ZoetermeerPas.

Dans (Internationaal)

Vierstroomzorgring, afdeling WOZ

Buurtruimte Chez César, César Frankrode 60

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- woensdag 10.00 – 11.00 uur

Buurtcentrum de Vlieger, Groenblauwlaan 133

☎ 079 361 87 49

@ m.reeuwijk@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- donderdag 14.30 – 16.00 uur

Wooncomplex Gondelkade, Gondelkade 33

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- maandag 14.30 – 15.30 uur

Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplan 471-477

☎ 079 347 81 90

@ s.wijga@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- woensdag 10.15 – 11.45 uur

Dienstencentrum Seghwaert, Petuniatuin 65

☎ 079 341 46 19

@ l.hoeberichts@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- maandag 13.45 – 15.15 uur

Dienstencentrum Meerzicht, Albrandswaard 1

☎ 079 321 29 71

@ m.postma@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- vrijdag 10.00 – 11.30 uur

Kosten € 16,00 per maand.

Korting via ZoetermeerPas.

Dans (Oriëntaals)

Vierstroomzorgring, afdeling WOZ

Buurtruimte Chez César, César Frankrode 60

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

Buurtcentrum aan Chaplinstrook 8

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- donderdag 13.00 – 14.00 uur

Kosten per maand € 8,00.

Korting via ZoetermeerPas.

Fietsen

Fietsgroep ANBO voor 50-plussers

Dorpsstraat 99

☎ 079 342 70 23

@ anbozoet@wanadoo.nl

🌐 www.anbo.nl/zoetermeer

Deze activiteit is in principe alleen toegankelijk voor ANBO-leden. Vertrek vanaf lunchcafé de Zoetelaar, iedere woensdagmorgen.

Toervereniging Zoetermeer '77

Clubgebouw Buytenpark, Buytenparklaan 3-B

☎ 079 352 38 45

@ info@toervereniging-zoetermeer77.nl

🌐 www.toervereniging-zoetermeer77.nl

- dinsdag, woensdag en donderdag
- aanmelden vanaf 9.15 uur, vertrek 10.00 uur
- lidmaatschap € 52,50, gezinsleden € 38,00
- korting via ZoetermeerPas

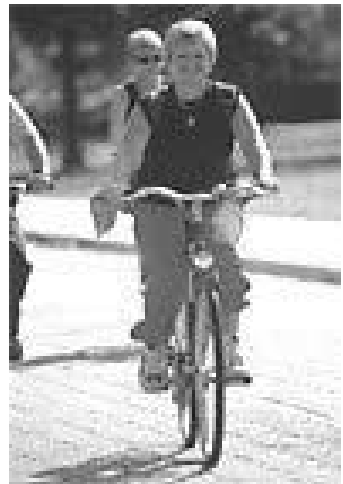
Fietsgroep KBOZ

☎ 079 321 11 68 / 079 331 03 54

@ voorzitter@kboz.nl

🌐 www.kboz.nl

- dinsdag 13.30 uur
(april t/m september, bij goed weer)
- vertrek bij de molen, wijk 12
- deelname gratis



Fitness

Sportschool Denkers

Meerzichtlaan 23

☎ 079 351 69 96

🌐 www.denkers.info

- dinsdag 09.30 – 10.30 uur en 15.00 – 16.00 uur
- woensdag 10.15 – 11.15 uur,
- donderdag 10.30 – 11.30 uur
- vrijdag 09.30 – 10.15 uur(*)
10.15 – 11.15 uur en 19.00 – 20.00 uur (**)
- starten met kennismakingscursus van 4 weken kan op ieder moment, - kosten € 10,00
- per maand, 1 x per week € 21,75
- * Keep Fit training zonder toestellen
- ** Eventueel met gebruik van sauna en zwembad

Fitmeer

Zalkerbos 320

☎ 079 351 70 59

@ tcmeerzicht@tiscali.nl

🌐 www.fitmeer.nl

- maandag t/m vrijdag 9.00-12.00 uur en 16.00-21.00 uur
- zaterdag 9.00 -12.00 uur
- onbeperkt sporten per half jaar € 39,50
- één keer per week sporten per half jaar € 29,50

Fit Point

van Stolberglaan 3

☎ 079 331 17 24

@ info@fitpointzoetermeer.nl

🌐 www.fitpointzoetermeer.nl

- dinsdag 11.00 -12.00 uur (BBBB*)
- donderdag 14.00 – 15.00 uur (BBBB*)
- per maand € 28,50
- * buik, billen, borsten, benen

Sportyclub Fitness & Health

Oostwaarts 74

☎ 079 341 44 13

@ info@sportyclub.nl

🌐 www.sportyclub.nl

- maandag t/m vrijdag 09.00 – 18.30 uur
- onbeperkt sporten, per maand € 38,00

Fitnesscentrum Workout

Fitness/cardiofitness met voedings- en bewegingsadvies

Dijkwater 3

☎ 079 321 25 44

@ fitnesscentrumworkout@gmail.com

🌐 www.fitnesscentrumworkout.nl

- dinsdag en donderdag 9.30 – 10.30 uur

- per maand € 30,00

Gymnastiek

Vierstroomzorgring, afdeling WOZ

Wooncomplex Gondelkade, Gondelkade 33

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- woensdag 10.15 – 11.00 uur

Dienstencentrum Meerzicht, Albrandswaard 1

☎ 079 321 29 71

@ m.postma@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- dinsdag 09.30 – 10.15 uur en 10.30 – 11.15 uur

Buurtcentrum 't Span, Sullivanlijn 31

☎ 079 341 46 19 / 079 341 62 04

@ l.hoeberichts@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- dinsdag 13.15 – 14.15 uur en 14.15 – 15.15 uur

Buurtcentrum De Vlieger, Groenblauwlaan 133

☎ 079 361 87 49

@ m.reeuwijk@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- woensdag 09.30 – 10.15 uur en 10.15 – 11.00 uur

- woensdag 11.00 – 11.45 uur; deze les is voor ouderen met een bewegingsbeperking

Dienstencentrum Seghwaert, Petuniatuin 65

☎ 079 341 46 19

@ l.hoeberichts@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- woensdag 10.45 – 11.30 uur en 11.45 – 12.30 uur

Buurtcentrum Chez César, César Franckrode 61

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- maandag 10.30 – 11.30 uur

Wijkcentrum 't Oostpunt

☎ 079 341 46 19 / 079 341 62 04

@ l.hoeberichts@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- maandag 10.00 – 11.00 uur

en 11.15 – 12.15 uur

Recreatieruimte Bijdorp,

Bijdorplan 471-477

☎ 079 347 81 90

@ s.wijga@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- donderdag 09.15-10.15 uur

- donderdag 10.45-11.45 uur

Per maand € 8,00.

Korting via ZoetermeerPas.



Gymfit 55+

Pro Patria

☎ 079 343 17 25

@ info@propatria.nl

🌐 www.propatria.nl

- Kadelaan 206

maandag 09.00 – 10.00 uur

- Schoolstraat 1

vrijdag 11.00 – 12.00 uur

Kosten € 30,00 (55-64 jaar), € 25,00 (65+ jaar en ouder).

Korting via ZoetermeerPas.

Sportfit 55+

Gym, Turn, Dansvereniging CGV

☎ 079 342 82 59

@ sportfit@cgvzoetermeer.nl

🌐 www.cgvzoetermeer.nl

- Fivelingo 88

dinsdag 09.00 – 10.00 uur

10.15 – 11.15 uur

11.30 – 12.30 uur

- Kruiswater 197

woensdag 13.30 – 14.30 uur

14.30 – 15.30 uur

16.30 – 17.30 uur

- Sporthal de Veur, Prismalaan 40

woensdag 13.00 – 14.00 uur

14.00 – 15.00 uur

- Hodenpijlstraat 12

woensdag 16.00 -17.00 uur

Per kwartaal € 22,50.

Korting via ZoetermeerPas.

Pro Patria

☎ 079 343 17 25

@ info@propatria.nl

🌐 www.propatria.nl

- Kruiswater 197

maandag 20.00 – 21.00 uur

vrijdag 10.30 – 11.30 uur

- Velddreef 84

dinsdag 8.45 – 9.45 uur

10.00 – 11.00 uur

11.15 – 12.15 uur

- Schoolstraat 1

dinsdag 14.45 – 15.45 uur

- Groenblauwlaan 121

dinsdag 19.00 – 20.00 uur

- Brabanderhove 20

woensdag 20.00 – 21.00 uur

- Sportzaal Driesprong, van Stolberglaan 1

maandag 16.00 – 17.00 uur

woensdag 19.00 – 20.00 uur

Kosten € 30,00 (55-64 jaar), € 25,00 (65+ jaar en ouder).

Korting via ZoetermeerPas.

Warm water gymnastiek

Sportschool Denkers

Meerzichtlaan 23

☎ 079 351 69 96

🌐 www.denkers.info

- dinsdag 11.00 – 11.30 uur

- woensdag 09.30 – 10.00 uur

10.00 – 10.30 uur

- donderdag 10.00 – 10.30 uur

19.00 – 19.30 uur

- vrijdag 11.00 – 11.30 uur

- starten met kennismakingscursus van 4 weken kan

op ieder moment, kosten € 12,50

- per maand, 1 x per week € 23,50

Jazz gym

KBOZ

☎ 079 361 61 26

@ secretaris@kboz.nl

🌐 www.kboz.nl

- Sporthal de Veur, Prismalaan 40

woensdag 15.00 – 16.00 uur

- Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplaan 471-477

donderdag 12.00 – 13.00 uur

Per half jaar € 35,00

Korting via ZoetermeerPas.

Jeu de Boules

KBOZ

Wooncomplex Gondelkade, Gondelkade 33

Spel wordt gespeeld op van 't Hoffplein 1

☎ 079 361 37 43 / 360 04 07

@ secretaris@kboz.nl

🌐 www.kboz.nl

- donderdag 13.30 – 16.00 uur

- per persoon, per seizoen (maart tot november) € 15,00.

Vierstroomzorging, afdeling WOZ

Dienstencentrum Meerzicht Albrandswaard 1 (in de tuin)

☎ 079 321 42 72 / 06 4940 88 13

@ J.N.Andriessen@wanadoo.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- maandag 13.30 – 16.00 uur

- gratis deelname, eigen Jeu de Boules ballen meenemen.

Kanovaren

Zoetermeerse kanovereniging De Sprinters

Aziëweg tegenover gemaal Palenstein

☎ 06 1052 18 93

@ info@zkvdesprinters.nl

🌐 www.zkvdesprinters.nl

- woensdag 19.00 - 21.00 uur (van april tot november)
- per seizoen € 50,00.
- korting met ZoetermeerPas

Koersbal

Vierstroomzorging, afdeling WOZ

Buurtcentrum aan Chaplinstrook 8

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- maandag 13.00 – 16.00 uur
- woensdag 9.30 – 12.00 uur
- vrijdag 13.00 – 16.00 uur
- per maand € 4,00.
- korting met ZoetermeerPas.

KBOZ, koersbalclub De Vaste Koers

Sporthal Olympus, Voorweg 147

☎ 079 331 08 07

@ Adriella@versatel.nl

🌐 www.kboz.nl

- dinsdag 09.15 – 11.45 uur
- woensdag 09.15 – 11.45 uur
- per maand € 4,00 (1 x per week)
- korting met ZoetermeerPas

Noordhovense Koersbal Club

Buurtcentrum 't Span, Sullivanlijn 31

☎ 079 342 19 49

- vrijdag 9.15 – 12.00 uur

- per maand € 2,00

Midgetgolf

Midgetgolf 55+

Burgemeester Vernèdepark Sportpark

☎ 06 1418 34 23

- woensdag 10.00 – 12.00 uur

- per keer € 2,50 of per jaar € 48,00

Nordic Walking

Pro Patria

☎ 079 343 17 25

@ info@propatria.nl

🌐 www.propatria.nl

- Buytenparklaan bij de Noordwesterhal

maandag 10.00 – 11.00 uur en 11.15–12.15 uur

- Clauslaan bij parkeerplaats Rode Kruisgebouw

dinsdag 19.30 – 20.30 uur

- Restaurant Aa-zicht bij de Noord Aa

donderdag 9.00 – 10.00 uur en 10.00 – 11.00 uur

Per kwartaal € 30,00 (55-65 jaar) en € 25,00 (65+).

Korting via ZoetermeerPas.

Pilates

Vierstroomzorging, afdeling WOZ

Wooncomplex Gondelkade, Gondelkade 33

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorgring.nl


www.vierstroomzorgring.nl

- woensdag 11.15 – 12.15 uur

Per maand € 8,00.

Korting via ZoetermeerPas.

Pro Patria

 079 343 17 25

@ info@propatria.nl

www.propatria.nl

- Kadelaan 206

maandag 10.00 – 11.00 uur

- Groenblauwlaan 121

dinsdag 16.00 – 17.00 uur

- Den Brabanderhove 20

donderdag 19.30 – 20.30 en 20.30 – 21.30 uur

Per kwartaal € 30,00 (55-65 jaar) en € 25,00 (65+).

Korting via ZoetermeerPas.

Fit Point

van Stolberglaan 3

 079 331 17 24

@ info@fitpointzoetermeer.nl

www.fitpointzoetermeer.nl


- maandag en vrijdag 13.00 – 14.00 uur

- per maand € 28,50.

Skiën en snowboarden

Snowworld Zoetermeer

Buytenparklaan 30

 079 320 22 11

@ zoetermeer@snowworld.com

www.snowworld.nl

- aangepaste tarieven voor 65-plussers

- informeer naar specifieke cursussen voor 55-plussers

Slenderen

Fitstudio Slender You

Argonstraat 9a

☎ 079 360 07 30

@ syrok@orange.nl

🌐 www.slenderyou-rokkeveen.nl

- maandag t/m vrijdag op afspraak
- per maand € 31,50 (voor 60+ € 28,50)

Slender You Zoetermeer

Velddreef 175

☎ 079 341 43 28

@ syrok@ziggo.nl

🌐 www.slenderyou-zoetermeer.nl

- op afspraak
- 10-rittenkaart € 95,00 (60+ € 85,00)
- per maand € 32,50 (60+ € 30,00)
- jaarabonnement ook mogelijk

Tafeltennis

Tafeltennisvereniging Taverzo

Dorpsstraat 33a

☎ 079 321 14 56

🌐 www.taverzo.nl

- dinsdag 9.30 – 12.00 uur
- per week € 2,00

Tennis

Tennisvereniging ALTV Zoetermeer

Burgemeester Vernèdepark

☎ 079 361 34 69

@ 50plus@altvzoetermeer.nl

🌐 www.altvzoetermeer.nl

Speciale 50+ introductiearrangementen prijspeil 2009:

- voorjaars arrangement € 120,00
vanaf april 8 lessen buiten, inclusief daglidmaatschap voor het resterende jaar.
- najaars arrangement € 130,00
vanaf oktober 8 lessen in luchthal, 18 keer vrijspelen (1 uur) in luchthal.

Tenniscentrum Meerzicht & Fitmeer

Zalkerbos 320

☎ 079 351 70 59

@ tcmeerzicht@tiscali.nl

🌐 www.tenniscentrummeerzicht.nl & www.fitmeer.nl

- maandag, dinsdag, woensdag 9.00 – 12.00 uur
- donderdag 14.00 – 17.00 uur
- vrijdag 9.00 – 12.00 uur
- per keer € 7,00 (13-09-2009 t/m 29-04-2010)
- per keer € 5,00 (1-5-2010 t/m 11-09-2010)

Tennisvereniging Seghwaert

☎ 079 341 88 84

@ fam.veninga.@tiscali.nl

🌐 www.tvseghwaert.nl

- introductiecursus op aanvraag
- 10 lessen € 45,00

Thai-Chi-Ch'uan

Vierstroomzorgring, afdeling WOZ

Buurtcentrum de Vlieger, Groenblauwlaan 133

☎ 079 361 87 49

@ m.reeuwijk@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- dinsdag 9.30 – 10.30 uur en 10.45 – 11.45 uur

Dienstencentrum Meerzicht, Albrandswaard 1

☎ 079 321 29 71

@ m.postma@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- dinsdag 12.30 – 13.30 uur

Wooncomplex Gondelkade, Gondelkade 33

☎ 079 341 62 04

@ b.dejong@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- maandag 12.30 – 16.00 uur (meerdere lessen)

Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplan 471-477

☎ 079 347 81 90

@ s.wijga@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- maandag 13.00 -14.00 uur en 14.15 -15.15 uur

Kosten per maand € 8,00.

Korting via ZoetermeerPas.



Volleybal

Gym, Turn, Dansvereniging CGV

Sporthal Olympus, Voorweg 107

☎ 079 342 82 59

@ sportfit@cgvzoetermeer.nl

🌐 www.cgvzoetermeer.nl

- vrijdag 10.00 – 11.00 uur
- per kwartaal € 22,50
- korting via ZoetermeerPas

Wandelen

Stg. Wandelen “de Woudlopers”

Buurtcentrum 't Span, Sullivanlijn 31

☎ 079 341 16 40 /06-13200120

@ dewit@live.nl

- woensdag 8.00 – 11.15 uur
- per keer € 1,50

Sportief wandelen

Pro Patria

☎ 079 343 17 25

@ info@propatria.nl

🌐 www.propatria.nl

- Buytenpark bij de Noord Wester Hal (badmintonhal)
woensdag 11.00 – 12.00 uur
 - Restaurant Aa Zicht bij de Noord-Aa
donderdag 11.00 – 12.00 uur
 - Stadsboerderij Het Balijbos (Kurkhout)
dinsdag 14.30 – 15.30 uur
- Kosten € 30,00 (55-64 jaar), € 25,00 (65+ jaar of ouder).
Korting via ZoetermeerPas.

Yoga

KBOZ

☎ 079 321 03 19

@ secretaris@kboz.nl

🌐 www.kboz.nl

- Wijkcentrum 't Span, Sullivanlijn 31
donderdag 10.00 – 11.00 uur en 11.00 – 12.00 uur
- Buurtcentrum de Vlieger, Groenblauwlaan 133
maandag 8.30 – 9.30 uur, 9.30 – 10.30 uur en
10.30 – 11.30 uur
- Activiteitencentrum Bijdorp, Bijdorplan 471-477
maandag 10.00 -11.00 uur en 11.00 -12.00 uur
- Wooncomplex Gondelkade, Gondelkade 33
dinsdag 13.00 – 14.00 uur en 14.00 – 15.00 uur
donderdag 9.30 – 10.30 uur en 10.30 – 11.30 uur

Kosten per jaar € 60,00.

Korting via ZoetermeerPas.

Vierstroomzorging, afdeling WOZ

Wijkcentrum 't Prisma, Prismalaan 34

☎ 079 361 87 49

@ m.reeuwijk@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- maandag 09.30 -10.30 uur, 11.00 – 12.00 uur en
13.00 –14.00 uur.
- per maand € 8,00
- korting via ZoetermeerPas

Yoga Studio Citta

Marsmanhove 208

☎ 06 151 34 836

@ studiocitta@studiocitta.nl

🌐 www.studiocitta.nl

- maandag 10.15 – 11.15 uur
- woensdag 09.15 – 10.15 uur
- per maand € 20,00
- korting via ZoetermeerPas

Zelfverdediging

Vierstroomzorgring, afdeling WOZ

Dienstencentrum Seghwaert, Petuniatuin 65

☎ 079 341 46 19

@ l.hoeberichts@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- woensdag 9.15 – 10.15 uur

Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplan 471-477

☎ 079 347 81 90

@ s.wijga@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- dinsdag 10.00 - 11.00 uur

Buurtcentrum De Vlieger

Groenblauwlaan 133

☎ 079 361 87 49

@ m.reeuwijk@vierstroomzorgring.nl

🌐 www.vierstroomzorgring.nl

- vrijdag 9.30 – 10.30 uur

Per maand € 8,00

Korting via ZoetermeerPas

Zwemmen

Gemeente zwembaden, Fifty fit

Aquapark Keerpunt, v.d. Hagenstraat 11

☎ 079 346 91 00

🌐 www.zoetermeer.nl/zwembaden

- donderdag 9.30 – 11.00 uur

- vrijdag 13.15 – 15.00 uur

De Veur, Prismalaan 40

☎ 079 346 91 02

🌐 www.zoetermeer.nl/zwembaden

- dinsdag 10.15 – 11.45 uur en vrijdag 10.15 – 11.45 uur

De Driesprong, van Stolberglaan 1

☎ 079 346 91 01

🌐 www.zoetermeer.nl/zwembaden

- maandag 13.45 – 15.15 uur

Kosten per keer € 4,10.

Tien-badenkaart € 36,90 (één jaar geldig).

Borg magneetkaart € 5,00.

Korting via ZoetermeerPas.

Zwemmen voor minder validen

De Driesprong, van Stolberglaan 1

Medisch Trainings Centrum / F.T.C. de Leyens

☎ 079 341 03 00 / 320 02 11

@ mtczoetermeer@x4all.nl

🌐 www.mtczoetermeer.nl

- vrijdag 18.00 – 20.30 uur

- Kosten op aanvraag wanneer de verzekering de kosten niet dekt.



SENIOREN IN BEWEGING

Senioren In Beweging is de verzamelnaam voor sportstimuleringsactiviteiten in Zoetermeer voor niet-actieve sportieve 55-plussers (speciaal accent ligt op de groep 55-65 jarigen).

In het najaar 2009 vindt een herbezinning plaats over de vervolginfilling van het aanbod Senioren in Beweging. Bij het ter perse gaan van deze nieuwe Fitgids 55+ waren de plannen van de werkgroep nog niet concreet genoeg om bekend te maken.

De werkgroep is tot stand gekomen in samenwerking met de:

- Gemeente Zoetermeer,
- Vierstroomzorging, afdeling WOZ,
- Ouderenbonden,
- Gymnastiekverenigingen Pro Patria en CGV
- Sportservice Zuid-Holland.
- Vrijwilligers

☎ 079 71 11 730 / 079 71 11 740

@ h.lameyer@vierstroomzorging.nl en
e.vanwijk@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl



NIEUW TE ONTPLOOIEN ACTIVITEITEN VOOR 55-PLUSSERS

Naar aanleiding van eerdere uitgaven van de Fitgids 55+, hebben deelnemende organisaties ons benaderd met het verzoek aan u om met de specifieke sportclubs contact op te nemen wanneer u belangstelling heeft voor het uitoefenen van een specifieke bewegingsactiviteit voor 55-plussers. Zij kunnen dan mogelijk iets organiseren, bijvoorbeeld in de vorm van een introductiecursus.

Door het hele jaar heen worden regelmatig kennismakingscursussen georganiseerd zoals bijvoorbeeld Nordic Walking, bewegen op muziek, stijldansen. Houd hiervoor de berichten in de plaatselijke media in de gaten.

Natuurlijk worden er nog vele bewegingsactiviteiten georganiseerd die niet leeftijd gebonden zijn. Bijvoorbeeld wandelen bij atletiek- en recreatievereniging Ilion, handboogschieten bij Hand- en Kruisboogschietvereniging HKS-Zoetermeer, ijsdansen bij de Ijsdans- en Kunstrijdersvereniging DiDo, Oriëntaals buikdansen, tennis, bowlen bij Dekker Sport en Ski-club Zoetermeer.

Kom in beweging en laat van u horen!

Kennismakingscursussen

Kennismakingscursussen Sport en Vrije tijd.

In het najaar komt er een nieuwe brochure van de gemeente uit met daarin kennismakingscursussen o.a. op het gebied van sport. Deze zijn ook bedoeld voor u! Het overzicht van de kennismakingscursussen wordt in Zoetermeer huis-aan-huis verspreid. Het overzicht staat ook op de website www.zoetermeer.nl/sportloket. Aanmelden kan met het inschrijfformulier uit de gids of digitaal via het sportloket. Op de volgende pagina staan kennismakingscursussen.

Curling

Curlingclub PWA

PWA Silverdome complex, vd Hagenstraat 20

☎ 06 25084376

@ info@curlingclubpwa.nl

🌐 www.curlingclubpwa.nl

maandag 2 en 9 november 2009 13.45 – 16.00 uur

- € 15,00 (wordt men lid dan wordt dit bedrag in mindering gebracht op de contributie)

- open huis: zondag 13 december 2009

Innovatie Tennis

Tenniscentrum Meerzicht, Zalkerbos 320, 2716 KS

☎ 06-26010806

@ info@innovatennis.nl

🌐 www.innovatennis.nl

- maandag t/m vrijdag 9.00 – 11.00 uur en 13.00 – 15.00 uur

- 11 weken, 1 uur les per week

- € 160,00 per persoon (is inclusief baanhuur en materialen)

Voor beginners en (half-) gevorderden gratis gebruik van tetrackets

Nordic Walking

Vierstroomzorging, afdeling WOZ

☎ 079 711 17 30

@ h.lameyer@vierstroomzorging.nl

🌐 www.vierstroomzorging.nl

- data 3, 10, 17 en 31 mei 2010

- maandag 16.30 – 17.30 uur

- € 24,00 (leden v/d Serviceformule van Vierstroomzorging betalen: € 22,00)

-gratis via ZoetermeerPas

- aanmelden voor 14 april 2010 via de Zorglijn: 0900 9300
(na aanmelding volgt nadere info over startpunten)

Schermen

Schermsvereniging Zaal Kardolus, Speulderbos 15

☎ 079 3212122

@ kardolus@planet.nl

- maandag 10.00 – 11.30 uur
- ook voor beginners, kleding en materiaal aanwezig
- maximum leeftijd 75 jaar
- duur: 2 x 3 maanden (nov. t/m jan. en feb. t/m apr.)
- kosten per maand € 20,00
- korting via ZoetermeerPas
- informatie-ochtend: maandag 19 oktober 10.30 uur



MOGELIJKHEDEN VOOR THUIS BEWEGEN

In Nederland zijn verschillende programma's en producten ontwikkeld, die mensen (met name 55-plussers) de mogelijkheid bieden om te (gaan) bewegen. Dit korte overzicht biedt u wat meer informatie.

Videoband “bewegen” voor allochtone vrouwen (ook Nederlands gesproken)

Onder het motto ‘bewegen is gezond en nog gezellig ook’ heeft het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie een bewegingsvideo uitgebracht voor allochtone vrouwen om verantwoord te bewegen.

De band is uitgegeven in vijf talen: Turks, Marokkaans-Arabisch, Berber, Chinees, en Nederlands.

De video kost € 7,95 per stuk, exclusief verzendkosten, duurt circa 30 minuten en is te bestellen bij de klantenservice van het Nationaal Instituut Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) in Woerden

☎ 0348 437 600

@ Klantenservice@nigz.nl

🌐 www.nigz.nl

Televisieprogramma Nederland in Beweging!

Op werkdagen zendt Omroep Max om 6.45 uur en 9.15 uur, en in het weekend om 8.45 uur, op Nederland 1 het televisieprogramma *Nederland in Beweging* uit. Het programma bestaat uit eenvoudige bewegingsoefeningen, tips over gezond bewegen en tips voor een gezonde, actieve leefstijl. Kijkers kunnen actief meedoen. De bewegingsinstructie wordt verzorgd door Olga Commandeur en Duco Bauwens. In het programma krijgen evenementen, zowel landelijk als regionaal en sportbonden, de aandacht.

🌐 www.omroepmax.nl

Thuisfit 60+

Het Thuisfit programma is een bewegingsprogramma voor mensen vanaf ongeveer 60 jaar, die thuis aan beweging willen doen. Het bestaat uit drie in de praktijk geteste oefenprogramma's van twaalf minuten: twee staande en één zittend.

Inspannende, rekkende en ontspannende oefeningen wisselen elkaar af. Een handleiding en miniposters met foto's geven de gebruiker een stevig houvast. Een CD ondersteunt de oefeningen met muziek en/of instructie.

- Thuisfit 60+ II muziek met instructie (CD); prijs inclusief handleiding, miniposters € 17,00
- Thuisfit 60+ II alleen de muziek (CD); prijs inclusief handleiding, miniposters € 17,00
- Thuisfit 60+ II alleen CD (muziek of muziek met instructie): prijs € 12,00

Genoemde prijzen zijn inclusief BTW en excl. verzendkosten.
Het programma is verkrijgbaar bij:
Stichting Meer Bewegen Noord-Holland
☎ 0224 551922
@ stichtingmeerbewegen@hccnet.nl

BEWEGEN VIA DE DIGITALE SNELWEG

Bewegen onder begeleiding van een virtuele coach!
📄 www.nsensport.nl doorverwijzing naar www.ns.nl
klik op uitje: sportief

De campagne **30 minuten bewegen** laat u ervaren hoe u eenvoudig lichaamsbeweging kunt inpassen in uw dagelijks leven. De website wordt telkens aangevuld met beweegactiviteiten bij u in de buurt, beweegtips en allerlei informatie. Dit alles onder het motto : Bewegen met Plezier!
📄 www.30minutenbewegen.nl



Wandelen met gelijkgestemden, zonder de dwang van een club of (vaste) groep? Dat kan met **De Wandelpool**. De Wandelpool is voor mensen die van wandelen houden en het gezellig vinden om dat met een groep te doen. De deelnemers (abonnees) organiseren belangeloos wandeltochten waaraan andere Wandelpoolers gratis mee kunnen doen. Alle initiatieven worden opgenomen in een boekje dat zes keer per jaar verschijnt en ze worden gepubliceerd op de website. www.wandelpool.nl

Een ontmoetingsplaats voor mensen die een **sport- of beweegmaatje** zoeken. Beweegmaatje is een community van mensen die meer willen gaan bewegen en op zoek zijn naar een maatje. Beweegmaatje brengt mensen bij elkaar. Zoekt u iemand om samen naar de sportschool te gaan? Of iemand om te wandelen of fietsen? Of wilt u een beweegclub van

mensen bij elkaar brengen om samen mee te tennissen? Deze contacten legt u straks – uiteraard zonder kosten – heel eenvoudig op deze site. U vult een profiel in met informatie over uzelf en informatie over de sport of beweegactiviteit waarvoor u iemand zoekt. Het systeem zoekt dan een beweegmaatje bij u in de buurt. Beweegmaatje is een initiatief van het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en het Voedingscentrum. De website wordt financieel mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS.

 www.beweegmaatje.nl

Ontmoetingsplaats voor 50-plussers, onder andere om samen sportief en actief te zijn.

 www.50plusnet.nl

Twee dingen zijn enorm belangrijk voor een gezonde leefstijl: **gezond eten en gezond bewegen**. Op deze site vindt u alle informatie.

 www.wateetenbeweeglk.nl

Voorkom blessures met gezond verstand. Sporten is leuk en gezond. maar wat veel sporters niet weten, is hoe ze ook veilig en verantwoord hun sport kunnen beoefenen. Jaarlijks raken nog steeds miljoenen sporters geblesseerd. En daarom is het belangrijk -zeker als je zonder professionele trainer sport -, je goed te laten informeren over blessurepreventie. Zorg dat je niet buitenspel komt te staan. ga voor persoonlijk advies naar www.voorkomblessures.nl

Kies je sport, bekijk het filmpje en doe de test.

SPORTEN VOOR MENSEN MET EEN BEPERKING

'Meer bewegen loont' is de slogan voor valide mensen. Dit geldt dan toch zeker ook als u met een beperking door het leven gaat. In zijn algemeenheid is het mogelijk om binnen beperkte bewegingsmogelijkheden, de spiergroepen in goede conditie te houden. Daardoor ontstaat een gevoel van welbehagen en houdt u energie over om te sporten.

Eigenlijk kan er niet in algemene termen worden gesproken over sporten met een beperking. De individuele mogelijkheden, wensen en behoeften van mensen met een beperking of chronische aandoening kunnen sterk uiteenlopen. Vaak worden sport- en bewegingsactiviteiten voor specifieke doelgroepen georganiseerd.

Voor nadere informatie over sporten met een beperking bij u in de buurt, kunt u contact opnemen met:

Het Sportloket

- activiteiten voor mensen met een lichamelijke beperking
- activiteiten voor mensen met een auditieve beperking
- activiteiten voor mensen met een visuele handicap

@ sportloket@zoetermeer.nl

 www.zoetermeer.nl/sportloket


Doing

Doing is een 'Sportvereniging voor Aangepast en Geïntegreerd Sporten' in Zoetermeer en omstreken, waar zowel gehandicapten, validen, ouderen en jongeren de mogelijkheid hebben op eigen niveau sport te bedrijven.


Adres: Sportaccommodatie aan de Forelsoot. Ingang Zalmsloot, wijk 24 Zoetermeer. Deze ruimte is volledig toegankelijk voor mensen met een beperking.

Vereniging en correspondentie adres:

Gerard Maas, Buizerdveld 145.

 079 3520433 / 06 13823265

@ secretaris@doing.nl

 www.doing.nl

De Zoetermeerse Rolstoelvierdaagse

In september 2009 heeft voor de derde keer de (niet gemotoriseerde) Rolstoelvierdaagse plaatsgevonden. Dit was een grote happening met als hoogtepunt het inhalen op de Markt. Alle Zoetermeerse verzorgingshuizen en het verpleeghuis deden mee. Ook konden deze keer wijkbewoners vanuit de wijk Meerzicht meedoen. Zij vertrokken vanuit dienstencentrum Albrandswaard. Bekeken wordt of in 2010 een rolstoelvierdaagse voor deelnemers vanuit alle Zoetermeerse wijken mogelijk is.

De Rolstoelvierdaagse is een initiatief van Vierstroomzorging, Zoetermeer in samenwerking met de gemeente Zoetermeer en heel veel vrijwilligers. Hoofdsponsor in 2009 was de Rabobank. Tevens waren er plaatselijke sponsors als De Nobel, Albert Heijn, Perry Sport, Doove en de drukkerij De Hey Repro.

Rolstoeltoegankelijke wandelroutes in Zoetermeer
kunt u vinden op de site www.toegankelijk.zoetermeer.nl
De wandelroutes, van ongeveer 2 tot 4 km, zijn nieuw ontwikkeld t.b.v. de Rolstoelvierdaagse.



Platform voor het Gehandicaptenbeleid Zoetermeer

Het Platform voor het Gehandicaptenbeleid Zoetermeer wil voor mensen met een lichamelijke beperking de voorwaarden scheppen om net als valide mensen, optimaal te kunnen deelnemen aan de samenleving. Daarom is het Platform betrokken bij ruimtelijke ordening, woningbouw, welzijn, werkgelegenheid, vervoer, onderwijs, cultuur, recreatie en gezondheidszorg.

☎ 079- 3513428

@ pgz@pgz.nl

🌐 www.pgz.nl

Sophia Revalidatie, afdeling Sport

Om uit te zoeken welke sport voor u geschikt is, worden sportadviezen gegeven in de locaties Delft en Den Haag. Er moet een revalidatie-indicatie zijn, dus een verwijzing door huisarts of specialist naar revalidatiearts. Eerste consult kan eventueel in Zoetermeer plaatsvinden.

☎ Servicelijn 0900 - 5009003 (lokaal tarief)

@ info@sophiarevalidatie.nl

🌐 www.sophiarevalidatie.nl

Sportservice Zuid-Holland

Biedt ondersteuning en voorlichting met name ten aanzien van sportstimulering.

🌐 www.sportservicezuidholland.nl

Stadsgids Zoetermeer

De Stadsgids Zoetermeer is ook digitaal beschikbaar. De digitale versie van de gemeentegids Zoetermeer is voorzien van een 'voorleesfunctie' voor bezoekers met een visuele beperking.

🌐 www.dekleinemedi.nl, kijk bij gemeentegids/Zoetermeer

TEGEMOETKOMING IN DE KOSTEN

Met de ZoetermeerPas wil de gemeente mensen met een lager inkomen in staat stellen om deel te nemen aan allerlei educatieve, culturele en sportieve activiteiten. De ZoetermeerPas is gratis beschikbaar voor inwoners van Zoetermeer, die een inkomen hebben van maximaal 120% van de toepasselijke bijstandsuitkering: dat kan een uitkering zijn, maar ook een inkomen dat minder dan 120% bedraagt. Ook ouderen met een klein pensioen komen dus in aanmerking voor de pas.

In deze gids wordt specifiek aangegeven bij welke bewegingsactiviteiten gebruik gemaakt kan worden van de ZoetermeerPas.

Voor de activiteiten van:

- Vierstroomzorging, afdeling WOZ, voordeelcheque 5, met een maximum waarde van € 46,00.
- Meer Bewegen voor Ouderen activiteiten, het project Senioren In Beweging en (Bijzondere) sportverenigingen en sportscholen, die een overeenkomst hebben gesloten met de ZoetermeerPas: voordeelcheque 3 en/of 4, met ieder een maximumwaarde van € 55,00 per voordeelcheque.

Aanvragen ZoetermeerPas

Heeft u nog geen ZoetermeerPas en denkt u daarvoor in aanmerking te komen? Het aanvragen van de ZoetermeerPas is eenvoudig. Vraag het aanvraagformulier aan bij de afdeling Werk, Zorg en Inkomen (het vroegere Sociale Zaken), telefoon 14079 (verkort telefoonnummer, ook bij mobiel bellen), van 9.00 tot 12.30 uur), of haal bij het WMO-loket in de publiekshal van het Stadhuis. Na invulling en terugzending, wordt de pas na enige tijd thuis gestuurd.

Een pasfoto kunt u thuis op de pas plakken. Bij de aanvraag dient u een kopie van uw inkomensbewijs van de afgelopen 3 maanden te voegen. Denk om de voorlopige teruggave van de Belastingdienst, de zogenoemde "heffingskortingen".

N.B. Voor de ZoetermeerPas geldt geen vermogenstoets.

Categoriale bijzondere bijstand

Categoriale bijzondere bijstand is voor diverse groepen burgers en bedoeld als een stukje extra inkomensondersteuning voor een aantal tevoren duidelijk omschreven noodzakelijke kosten.

Iedere burger, die behoort tot een bepaalde doelgroep en voldoet aan de inkomensstoets (maximaal 110% van de toepasselijke bijstandsnorm), komt voor de categoriale bijzondere bijstand in aanmerking. Voor deze vorm van bijstand geldt een zogenaamde vermogensstoets.

Speciaal voor ouderen, chronisch zieken en gehandicapten zijn er categoriale verstrekkingen. Informeer bij de afdeling Werk, Zorg en Inkomen naar de mogelijkheden. Dat kan op werkdagen van 9.00 tot 12.30 uur. Telefoonnummer 14079 (verkort telefoonnummer, ook bij mobiel bellen).

65+ korting op vertoon van ID kaart of paspoort

Vraag ernaar bij de activiteiten. Voor nadere informatie kunt u terecht bij de gemeente, de afdeling Publiekszaken.

☎ 14079 (verkort telefoonnummer, ook bij mobiel bellen).

Voorzieningen WMO

Met de komst van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) is de Wet Voorzieningen Gehandicapten (WVG) komen te vervallen. De voorzieningen die voorheen vanuit WVG werden verstrekt, zullen in het vervolg vanuit de WMO door de Gemeente worden toegekend.

De WMO levert voorzieningen en tegemoetkomingen op het gebied van ondersteuning. Deze kunnen zijn:

- hulp bij het huishouden;
- vervoer ter waarde van gratis zones met de Regio-taxi Haaglanden;
- vervoersmiddelen, zoals een scootmobiel.

Verder biedt de WMO hulpmiddelen, zoals rolstoelen en verzorgt tegemoetkomingen voor woningaanpassingen.

Om voor een WMO-voorziening in aanmerking te komen, kunt u contact opnemen met het WMO-loket in de publiekshal van het Stadhuis van Zoetermeer.

☎ 14079 (verkort telefoonnummer, ook bij mobiel bellen)

@ wmo@zoetermeer.nl

Vervoersinformatie en voorzieningen

- Ouderenbus. Twee bussen met ieder een eigen dienstregeling rijden van dinsdag tot en met zaterdag door Zoetermeer. Informatie via de Zorglijn, 0900 – 9300 of op www.vierstroomzorgring.nl, kijk bij 'Vitaal ouder worden'.
- Regiotaxi Haaglanden. Informatienummer 088 – 96 66011 (€ 0,10 p/min).
- Stadsbus/ Randstadrail. Reisinformatie en -advies van deur tot deur 0900 – 9292 (€ 0,70 p/min).
- ZoetermeerOV. Alle informatie over het Zoetermeerse openbaar vervoer is te vinden op de site www.zoetermeerov.nl

INFORMATIEBRONNEN

Sportloket van de gemeente Zoetermeer


Sinds november 2004 is er in Zoetermeer het digitale sportloket. Het is de vraagbaak voor alle lokale sportzaken. Via het digitale sportloket wordt informatie verstrekt op het gebied van sport in de breedste zin van het woord. Het sportloket beantwoordt alle vragen op sportgebied, ook vragen van individuele inwoners van Zoetermeer.

@ sportloket@zoetermeer.nl

🌐 www.zoetermeer.nl/sportloket

Stadsgids Zoetermeer

In deze gids staan adressen van diverse organisaties, sportverenigingen en fitnesscentra, van recreatieve tot competitieve sport.

 www.dekleinemedi.nl, kijk bij gemeentegids/Zoetermeer

Regionale kranten en huis-aan-huisbladen

Via de regionale media worden regelmatig diverse sportactiviteiten voor 55-plussers aangekondigd.

Nederlands Instituut voor Sport en Beweging

Voor informatie over sport, aanvragen van folders enz.

 026 483 38 00

@ info@nisb.nl (voor algemene vragen)

 www.nisb.nl

Nederlandse Hartstichting

De Nederlandse Hartstichting bestrijdt hart- en vaatziekten en heeft verschillende folders over bewegen die voor u misschien de moeite waard zijn om te lezen. Zij subsidieert een groot deel van het wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten in Nederland. Zij geeft voorlichting over een gezonde leefstijl en initieert verbeteringen in de gezondheidszorg. Daarnaast steunt de Hartstichting patiëntenverenigingen. Voor vragen of informatie over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl kunt u bellen met de Informatielijn: 0900-3000 300 ma t/m vr. van 9.00-13.00 uur (lokaal tarief).

Op de website www.hartstichting.nl van de Hartstichting staat informatie over hart- en vaatziekten en over een gezonde leefstijl. Ook kunt u via die site brochures bestellen.

Hersenstichting Nederland

Folder 'Hersenen en bewegen'

Koediefstraat 5, 2511CG Den Haag

telefoon: 070-360 48 16

www.hersenstichting.nl doorklikken: webwinkel/gezonde hersenen, folder hersenen en bewegen

Websites voor meer informatie over sport en beweging:

- www.flash123.nl
- www.gezondheidsplein.nl
- www.handicap.nl
- www.leefwijzer.nl
- www.nisb.nl
- www.regiotaxi.haaglanden.nl, tel: 088 – 966 6011.
- www.seniorweb.nl
- www.sport.nl
- www.veiligheid.nl
- www.50plusplein.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.eropuit.nl, doorklikken 'sportief'
- www.nationalesportweek.nl
- www.voorkomblessures.nl
- www.zoetermeer.nl/sportloket
- www.vierstroomzorging.nl
- www.Fittebedrijven.nl



OVERZICHT aantal 55-PLUS BEWEGINGSACTIVITEITEN

	Buytenwegh	Stadscentrum	Rokkeveen	Seghwaert	De Leyens	Dorp	Noordhove	Meerzicht	Palenstein	Driemanspolde	Oosterheem
Aerobic	1	1	1	1						1	
Badminton	2										
Bowlen								3			
Dans	3		3	1	4			1	4	3	
Curling*										1	
Fietsen (vertrek)	3					2					
Fitness		1				2		8			
Gymnastiek/ Zwemmen								4			
Gymnastiek	5		6	5	2	4	2	12		2	3
Jazzgymnastiek			1							1	
Jeu de Boules					1			1			
Kanovaren						1					
Koersbal					3		1	2			
Midgetgolf						1					
Nordic Walking	2				2					1	
Nordic Walking*										1	
Pilates	1		1		1	2					
Rolstoel4daagse				**	**	**		**		**	
Snowboarden/ Skiën	1										
Slenderen			1	1							
Schermen*								1			
Tafeltennis						1					
Tennis				1	1			5			
Thai-chi-ch'uan			2		1			1		2	
Volleybal								1			
Wandelen	1		1				2	1			
Yoga	2		6		4		2			2	
Zelfverdediging			1	1						1	
Zwemmen			2			2			2		

* Kennismakingscursus

** Onder voor behoud, mogelijk ook andere wijken via de buurt- en dienstencentra

Vierstroomzorgring, afdeling WOZ

Adres

Bijdorplan 405
2713 SZ Zoetermeer

Contactpersonen

Hanneke Lameyer / Els van Wijk

☎ 079 711 17 30

📠 079 711 17 59

@ h.lameyer@vierstroomzorgring.nl

e.vanwijk@vierstroomzorgring.nl

Aanvragen Fitgids 55+

De Zorglijn

☎ 0900 9300 (lokaal tarief)

@ zorglijn@vierstroomzorgring.nl

Uitgave: september 2009



Wat vindt u van de Fitgids 55⁺?

Wij hopen dat u de Fitgids 55⁺ met genoegen heeft gelezen. Wellicht is de gids nog voor verbetering vatbaar en heeft u suggesties. We hebben daarom op de achterzijde van deze bladzijde een evaluatieformulier opgenomen. Wanneer u deze pagina uitknipt en de achterzijde invult kunnen wij uw antwoorden en ideeën verwerken in de volgende uitgave van de Fitgids 55⁺.

Het ingevulde evaluatieformulier kunt u in een gesloten envelop (zonder postzegel) sturen naar:

Vierstroomzorgring
afdeling Welzijn Ouderen Zoetermeer
t.a.v. Hanneke Lameyer
Antwoordnummer 10069
2700 VB Zoetermeer

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking.

Evaluatieformulier Fitgids 55+

1. Algemene gegevens Man Vrouw Leeftijd:.....jaar
2. Waar heeft u de Fitgids 55+ ontvangen/meegenomen?
 Wijk- of dienstencentrum Bibliotheek Huisarts Fysiotherapeut
 Anders, nl.:
3. De Fitgids 55+ bevat een uitgebreid overzicht aan activiteiten. Verschaff de gids de gewenste informatie?
 Ja, met name.....
 Nee,
4. U heeft de Fitgids 55+ in uw bezit. Gaat u ook aan één van de activiteiten deelnemen?
 Nee, omdat.....
 Ja, ik nam voor het verschijnen van de Fitgids 55+ al deel aan een van de activiteiten.
 Ja, ik ga deelnemen aan
5. Mist u een bewegingsactiviteit in de Fitgids 55+ waar u belangstelling voor heeft?
 Ja,.....
 Nee,.....

Ruimte voor algemene opmerkingen

.....
.....
.....

Met **passie**

