

**DELFT  
VOOR  
ELKAAR!**

**SPORT- EN BEWEEGWIJZER  
VOOR 50-PLUSSERS**

**NOVEMBER 2019**

**In beweging blijven: leuk en gezond**



## Voorwoord

Wat een leuke vraag om een klein stukje te schrijven in de Sport- en beweegwijzer. Leuk, omdat ik zelf graag sport. Ik ben inmiddels 61 en loop al een jaar of twintig hard. Natuurlijk niet altijd even intensief. In de afgelopen jaren ben ik twee keer in training geweest voor een marathon, dan train je intensief. Nu loop ik drie keer per week tien kilometer. Daar heb ik natuurlijk niet altijd zin in. Maar als ik eenmaal buiten ben en twee kilometer op weg dan is het heerlijk.

Sporten helpt om te ontspannen, het bevordert de gezondheid en het maakt je echt gelukkiger. Soms is het handig om wat drang van buiten te hebben om te gaan sporten. Dan is het slim om lid te worden van een sportvereniging of de sportschool te bezoeken.

Deze Sport- en beweegwijzer laat de mogelijkheid zien om bij verschillende organisaties te sporten met leeftijdgenoten van boven de 50. Dat kan helpen om de schroom om te gaan sporten weg te nemen. Sporten met leeftijdgenoten maakt dat het niveau meer vergelijkbaar is. Sport heeft ook een sociale functie en ook dan kan het handig zijn om met leeftijdgenoten te sporten.

Ik hoop dat dit boekje iedereen inspireert om of te blijven sporten, of om de stap te gaan nemen om het te gaan doen. Na die eerste stap is het echt leuk en geeft het extra energie.

Veel leesplezier en succes,

met vriendelijke groet,

Karin Schrederhof  
Wethouder Sport



## Aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
Inleiding .....	7
Aerobics.....	9
Badminton .....	10
Biljarten.....	12
Bridge .....	13
Conditietraining.....	16
Dansen .....	20
Fietsen.....	21
Fitness .....	23
Gymnastiek.....	27
Hardlopen .....	31
Jazzdans .....	32
Jeu de boules (Petanque).....	33
Klaverjassen .....	34
Koersbal .....	35
Line dancing .....	36
Pilates.....	37
Psychomotorische therapie .....	39
Sjoelen.....	40
Tafeltennis.....	41
Tai Chi en Qigong.....	42
Tennis.....	44
Volksdansen .....	45
Volleybal .....	46
Wandelen .....	47
Yoga .....	51
Zitsporten.....	55
Zwemmen.....	56
Colofon .....	59



## Inleiding

Bewegen is goed voor iedereen. Uit ervaring en wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de kans op botontkalking, depressie en diabetes vermindert, het risico op aandoeningen aan hart- en bloedvaten afneemt, fysieke achteruitgang wordt geremd en het brein in conditie blijft.

En last but not least: het is gezellig en levert nieuwe sociale contacten op.

### **Delft voor Elkaar**

Delft voor Elkaar - het platform van vrijwillige en professionele organisaties op het gebied van welzijn, sport en zorg - heeft als unieke combinatie dat we welzijn, sport en zorg combineren. Sport voorkomt, sport verbindt, sport versterkt.

Veel Delftenaren sporten. Dit sporten stimuleren wij van jongs af aan. Partner Sportief Besteed Groep organiseert bijzonder veel activiteiten in Delft. Ouderen stimuleren wij extra, om fysieke achteruitgang en eenzaamheid te voorkomen.

### **Zoek uw sportactiviteit**

Wilt u zich beter voelen, meer energie hebben, minder last hebben van uw lichamelijke en/of psychische beperking? Lichaamsbeweging kan alles verbeteren, van een beter humeur tot een gezonder leven. Bovendien is er ongeacht leeftijd, geslacht, conditie en/of lichamelijke of psychische beperking altijd iets te vinden. Dus aarzel niet: ga sporten. Diverse sportaanbieders hebben een aanbod speciaal voor 50-plussers.

Bent u enthousiast geworden, maar vraagt u zich af waar te beginnen of wat bij u past? Neem dan contact op met een van onze buurtsportcoaches via Delft voor Elkaar: 015 760 02 00 of [info@delftvoorelkaar.nl](mailto:info@delftvoorelkaar.nl)

Deze Sport- en beweegwijzer is een primeur voor Delft. Het aanbod aan sport- en beweegactiviteiten dat in Delft speciaal voor de 50-plussers wordt georganiseerd, wordt hiermee zichtbaar. Dit overzicht is niet compleet. Er kunnen sporten ontbreken, omdat er voor de tak van sport geen beweegactiviteiten voor 50-plussers zijn of dat ze nog niet bij ons bekend zijn.

### **Delftse kaart**

Alle informatie in deze gids is ook te vinden op de Delftse kaart: [www.delftvoorelkaar.nl/delftsekaart](http://www.delftvoorelkaar.nl/delftsekaart). Organisaties kunnen via een formulier hun informatie aanmelden en dan is deze voor alle Delftenaren makkelijk vindbaar.

### **Actueel houden**

Om dit overzicht zo actueel mogelijk te houden stellen wij het op prijs als u wijzigingen of nieuwe sport- en beweegactiviteiten doorgeeft aan Delft voor Elkaar: [administratie@delftvoorelkaar.nl](mailto:administratie@delftvoorelkaar.nl).

Regelmatig actualiseren wij dit overzicht. Er is een papieren versie en een digitale versie, die te downloaden is via [www.delftvoorelkaar.nl/voor-inwoners/gezonde-wijken](http://www.delftvoorelkaar.nl/voor-inwoners/gezonde-wijken).

Delft voor Elkaar wenst u veel sportplezier!





## Aerobics

Aerobics is een efficiënte fysieke uitoefening die vaak op muziek wordt gedaan. Hierbij worden kracht, flexibiliteit, coördinatie en tact getraind.

### Wat bereikt u met aerobics?

- ✓ Verbetering van fitheid
- ✓ Verbranding vetten en koolhydraten
- ✓ Lichaam in goede vorm
- ✓ Fysiek sterker



### Aerobics De Wending

Ghita van 'Dames Vitaal' geeft wekelijks aerobics aan een enthousiaste groep mensen. Voor € 3 per les kunt u deelnemen aan deze gezellige les.

### Alleen voor vrouwen

#### Wijkcentrum De Wending

Raamstraat 67, 2613 RW

#### Dag en tijdstip

- Woensdag van 09.30 tot 10.30 uur

#### Informatie

T 06 20 01 81 76, Floris Dekker, beheerder wijkcentrum

### Aerobics DOK Delft

Voor € 61 per half jaar kunt u wekelijks deelnemen aan deze activiteit van gymnastiek- en sportvereniging DOK Delft. Mocht u wat minder ter been zijn en toch nog kunnen en willen bewegen, dan bent u van harte welkom!

Naast beweging is het plezier een groot onderdeel van deze activiteit. De eerste twee keer zijn proeflessen; pas daarna beslist u of u zich bij DOK inschrijft.

#### Gymzaal Fretstraat

Fretstraat 2, 2623 CA

#### Dag en tijdstip

- Donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

#### Informatie

E [info@dok-delft.nl](mailto:info@dok-delft.nl)

[www.dok-delft.nl](http://www.dok-delft.nl)

## Badminton

Badminton is een sport die u individueel en gezamenlijk kunt spelen. Het wordt gespeeld met een racket en een shuttle. De shuttle, die gemaakt kan zijn van nylon of van veren, wordt over een net heen en weer geslagen met de rackets. Badminton wordt in een zaal gespeeld, zodat er geen hinder van wind en andere weersomstandigheden is.

Deze badmintonactiviteiten staan in het teken van plezier, gezelligheid, verbeteren van de conditie en recreatief bewegen.



### B.R.C. De Buitenhof

Bij deze recreatieve vereniging van 60 leden staan plezier en gezelligheid centraal. U kunt twee keer vrijblijvend meedoen. Vervolgens kunt u de keuze maken of u lid wilt worden van deze vereniging voor € 130 per jaar.

### Sporthal De Buitenhof

Duke Ellingtonstraat 2, 2625 GB

### Dag en tijdstip

- Maandag van 20.00 tot 22.30 uur

### Informatie

T 06 24 99 54 52, Patrick van Halderen

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

[www.brcdebuitenhof.nl](http://www.brcdebuitenhof.nl)

### Badminton instuif

Iedere woensdag wordt er door een groep van ongeveer 25 personen badminton gespeeld in sporthal De Buitenhof. Deze instuif is geschikt voor zowel beginners als voor de meer ervaren spelers. Conditie verbeteren, spelplezier en gezelligheid zijn de speerpunten van deze activiteit. Voor een paar euro per week kunt u al deelnemen.

### Sporthal De Buitenhof

Duke Ellingtonstraat 2, 2625 GB

### Dag en tijdstip

- Woensdag van 08.30 tot 10.00 uur, met uitzondering van juli, augustus en feestdagen

### Informatie

T 06 42 39 64 23, Rob Koese

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

[www.badmintondelft.nl](http://www.badmintondelft.nl)

### **Badminton DOK-Delft**

Badminton bij Sportvereniging DOK-Delft is zowel voor dames als heren. Er wordt recreatief gespeeld. Geen competitie, maar gewoon gezellig onderling tegen elkaar.

Voor € 72,25 kunt u een half jaar meedoen. Wilt u meer weten over badminton, dan bent u van harte welkom op woensdag. De eerste twee proeflessen zijn gratis!

### **Sportzaal Loevesteinplaats**

Loevesteinplaats 8, 2613 LE

### **Dag en tijdstip**

- Woensdag van 20.15 tot 22.15 uur

### **Informatie**

E [info@dok-delft.nl](mailto:info@dok-delft.nl)

[www.dok-delft.nl](http://www.dok-delft.nl)

## Biljarten

Biljarten is een spel dat concentratie en precisie vergt.



### Biljart Wippolder

In de kantine van SV Wippolder kunt u samen met leeftijdsgenoten voor slechts € 7 per maand biljarten. Naast het plezier van het biljarten is het er ook erg gezellig.

**Alleen voor mannen 55 - 75 jaar**

### Sporthal SV Wippolder

Rijksstraatweg 9, 2628 GZ

### Dag en tijdstip

- Maandag van 19.00 tot 22.00 uur

### Informatie

T 06 33 90 11 51, Mike Mesker

### Gist Brocades (gepensioneerden Biljart Club)

Gist Brocades heeft een biljartclub voor gepensioneerden. Hier kunt u op twee middagen per week het plezier van het biljartspel beleven.

**Alleen voor mannen 65+**

### Sporthal SV Wippolder

Rijksstraatweg 9, 2628 GZ

### Dag en tijdstip

- Woensdag van 13.00 tot 16.15 uur
- Vrijdag van 13.00 tot 16.15 uur

### Informatie

T 015 212 17 26 Leo van Adrichem

### Biljart in Die Buytenweye

In Die Buytenweye wordt op dinsdag en donderdag biljart gespeeld. Deze activiteit is gratis voor iedereen. Gezelligheid en (spel)plezier staan voorop in deze activiteit.

### Woonzorgcentrum Die Buytenweye

Chopinlaan 9, 2625 TD

### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 13.30 tot 17.00 uur
- Donderdag van 13.30 tot 17.00 uur

### Informatie

T 015 515 40 00

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

## Bridge

Bridge is een kaartspel dat onder de noemer denksport geplaatst kan worden. Samen met uw partner(s) speelt u tegen twee (of meerdere) tegenstanders. Elke keer wordt er tegen andere paren gespeeld, waardoor bridge tot de sociale sporten behoort.



### Wat traint u met bridge?

- ✓ Concentratie
- ✓ Geheugen
- ✓ Logisch nadenken

### Bridgeclub de Vleugel

Bridgeclub de Vleugel is een seniorenbridgeclub waar u in een gemoedelijke sfeer kunt bridgen in twee lijnen. De contributie is € 60,- euro per jaar.

### Wijkcentrum de Vleugel

Aart van der Leeuwlaan 4, 2624 LD.

### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 13.00 tot 16.30 uur

### Informatie

T 015 256 54 61 Gee van Rossum

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

### Bridgeclub Prometheus

Bridgeclub Prometheus bestaat uit ongeveer 70 leden van grotendeels 60 jaar en ouder. Iedere dinsdag wordt er op twee tijdstippen in wijkcentrum De Vleugel bridge gespeeld. Naast het winnen van het spel staan plezier en gezelligheid hoog in het vaandel en u ontmoet dan ook veel leeftijdsgenoten. Voor € 77 per jaar kunt u lid worden.

### Wijkcentrum De Vleugel

Aart van der Leeuwlaan 4, 2624 LD

### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 19.30 tot 23.00 uur

### Informatie

T 015 285 39 18, Ingrid Kappe

[www.bridgeclubprometheus.nl](http://www.bridgeclubprometheus.nl)

### **Bridgecursus**

Bridgen is leuk, maar is niet voor iedereen gelijk onder de knie te krijgen. Om deze reden wordt deze cursus gegeven. Bridgen in verenigingsverband is een goede stimulans om gedisciplineerd dieper na te (blijven) denken én uw geheugen scherp te houden. De cursus start jaarlijks in september/oktober met een vervolgcursus in februari en kost € 80 voor 12 lessen van 2,5 uur.

#### **Buurthuis Het Voorhof**

Herman Gorterhof 165, 2624 XL

#### **Dag en tijdstip**

- Maandag van 19.30 tot 22.00 uur
- Woensdag van 19.30 tot 22.00 uur

#### **Informatie**

T 015 256 69 83, Fred Platzek  
E [bridgecursusdelft@gmail.com](mailto:bridgecursusdelft@gmail.com)  
[www.buurthuishetvoorhof.nl](http://www.buurthuishetvoorhof.nl)  
[facebook.com/bridgenindelft](https://facebook.com/bridgenindelft)

### **Bridgeclub De Gaech**

Voor beginnende, recreatieve, ingespeelde, doorgewinterde en enthousiaste bridgers is er Bridgeclub De Gaech. Deze bridgeclub bestaat uit maar liefst 75 leden, voornamelijk 55-plussers. Voor € 85 per jaar (of een paar euro per keer) kunt u al deelnemen.

#### **Sportpark Tanthof Zuid**

Henk van Riessenlaan 2, 2626 AB

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 19.30 tot 22.30 uur

#### **Informatie**

T 015 256 22 91  
[www.bcdegaech.weebly.com](http://www.bcdegaech.weebly.com)  
[www.nbbclubsites.nl/club/22009](http://www.nbbclubsites.nl/club/22009)

### **Bridgen in Die Buytenweye**

In Die Buytenweye wordt wekelijks bridge gespeeld. Deze activiteit is gratis voor iedereen. Gezelligheid en (spel)plezier staan voorop in deze activiteit.

#### **Woonzorgcentrum Die Buytenweye**

Chopinlaan 9, 2625 TD

#### **Dag en tijdstip**

- Vrijdag van 13.15 tot 17.00 uur

#### **Informatie**

T 015 515 40 00  
[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

### **Bridgeclub Gisolf**

Competitief, recreatief bridgen met gezelligheid en plezier? Bridgeclub Gisolf bestaat uit 80 leden en speelt iedere donderdag. Bij bridgeclub Gisolf kunt u als enkel-lid lid worden voor € 78 per jaar. Dubbel-lid kunt u worden als u al lid bent van een andere bridgeclub, u betaalt in dat geval € 67,25 jaar.

### **Gebouw van Midi (Jeu de boulesvereniging)**

Sportring 10, 2616 LK

### **Dag en tijdstip**

- Donderdag van 19.30 tot 22.30 uur

### **Informatie**

T 015 212 61 71

[www.bc-gisolf.nl](http://www.bc-gisolf.nl)

### **Bridgeclub One Down Delft (ODD)**

Een gezellige bridgeclub in het centrum van Delft voor zowel de recreatief als de competitief ingestelde speler. ODD bestaat uit 84 leden. Als u geen lid bent kunt u op donderdagavond vrij inlopen voor € 5 per paar.

### **Congregatiegebouw / Cultuurlab**

Brabantse Turfmarkt 9, 2611 CK

### **Dag en tijdstip**

- Donderdag van 19.45 tot 22.30 uur

### **Informatie**

T 06 12 50 72 62, Ans van Berkel

[www.onedowndelft.nl](http://www.onedowndelft.nl)

## Conditietraining

Conditietraining is goed voor de lichamelijke conditie. Dit wordt gedaan door middel van grondoefeningen en andere bewegingsoefeningen.

### Wat bereikt u met conditietraining?

- ✓ Meer kracht voor uw spieren
- ✓ Meer uithoudingsvermogen
- ✓ Meer snelheid en meer lenigheid



### Dames conditietraining

DOK Delft organiseert conditietraining voor dames op drie verschillende locaties. Bent u benieuwd naar deze training? U kunt twee proeflessen volgen om te kijken of deze activiteit wat voor u is. Vervolgens kunt u lid van DOK Delft worden voor € 61 per half jaar.

#### Locatie

Gymzaal Bilderdijkhof, Willem Bilderdijkhof 165, 2624 ZM  
Congregatiegebouw, Brabantse Turfmarkt 9, 2611 CK

#### Alleen voor vrouwen

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 09.00 tot 10.00 uur, Willem Bilderdijkhof
- Maandag van 09.15 tot 10.15 uur, Brabantse Turfmarkt

#### Informatie

E [info@dok-delft.nl](mailto:info@dok-delft.nl)  
[www.dok-delft.nl](http://www.dok-delft.nl)

### Bechterew (Spondylitis Ankylosans) oefengroepen

Deze oefengroepen voor Bechterew (Spondylitis Ankylosans, of wel ook Spa genoemd) patiënten staan onder begeleiding van een fysiotherapeut. De avonden worden gehouden in de sportzaal en het zwembad van het Revalidatiecentrum Delft. Lekker een uur sporten in de zaal en daarna oefeningen doen in het verwarmde water.

#### Voor mensen uit de doelgroep

#### Sophia Revalidatie Delft

Reinier de Graafweg 1, 2625 AD

#### Dag en tijdstip

- Vrijdag van 17.30 tot 19.00 uur
- Vrijdag van 18.30 tot 20.00 uur

#### Informatie

T 015 257 25 58, Marja Hagman  
E [coordinator.rpvdelft@gmail.com](mailto:coordinator.rpvdelft@gmail.com)



## Warmwatertherapie

Onder deskundige leiding, wordt deze oefengroep gehouden in het zwembad van het revalidatiecentrum te Delft. Hierbij worden er allerlei oefeningen gedaan om de gewrichten en spieren soepel te houden. Watertemperatuur is 32° C.

### Sophia Revalidatie Delft

Reinier de Graafweg 1, 2625 AD

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 17.00 tot 17.30 uur
- Maandag van 17.30 tot 18.00 uur
- Maandag van 18.00 tot 18.30 uur
  
- Woensdag van 17.00 tot 17.30 uur
- Woensdag van 17.30 tot 18.00 uur
- Woensdag van 18.00 tot 18.30 uur
- Woensdag van 18.30 tot 19.00 uur
- Woensdag van 19.00 tot 19.30 uur
  
- Vrijdag van 17.30 tot 18.00 uur
- Vrijdag van 18.00 tot 18.30 uur
- Vrijdag van 19.00 tot 19.30 uur
- Vrijdag van 20.00 tot 20.30 uur

#### Informatie

T 015 257 25 58, Marja Hagman

E [coordinator.rpvdelft@gmail.com](mailto:coordinator.rpvdelft@gmail.com)

## Beweeg je fit

Bewegen is voor ieder mens belangrijk. Dat geldt zeker voor senioren. Naast het feit dat voldoende bewegen positieve neveneffecten heeft, is het vooral erg plezierig en leuk om te doen. Onder begeleiding van een fysiotherapeut kunt u op donderdagochtend in groepsverband bewegen op uw eigen niveau. De kosten bedragen € 40 voor acht lessen (één uur per week).

### Delfshove

Vorrinkplein 99, 2624 DS te Delft (in de Gym)

#### Dag en tijdstip

- Donderdag van 10.30 tot 11.30 uur

#### Informatie

T 015 515 55 00

[www.pietersbehandelpraktijk.nl](http://www.pietersbehandelpraktijk.nl)

## **CVA groep fysiotherapie**

De fysiotherapeuten van Pieters Behandel Praktijk zijn gespecialiseerd in het behandelen van mensen met een CVA. In de behandeling staat het verbeteren van de zelfredzaamheid in het dagelijks leven, het kunnen blijven uitvoeren van uw sociale activiteiten en hobby's voorop.

De groepsbehandeling wordt gegeven in groepen van maximaal acht personen en duurt één uur. De groepsbehandeling bestaat uit een warming up en oefeningen gericht op dagelijkse activiteiten, balans en ontspanning. U traint uw conditie en kracht individueel en in spelvormen. Daarna wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling down.

### **Voor mensen uit de doelgroep**

#### **De Bieslandhof**

Beukenlaan 2, 2612 VC

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 10.45 tot 11.45 uur

#### **Informatie**

T 015 515 55 00

[www.pietersbehandelpraktijk.nl](http://www.pietersbehandelpraktijk.nl)

## **Fit groep amputatie**

De tijd na het ondergaan van een amputatie is een intensieve periode. Uw lichaam moet zich herstellen van de operatie, de wond moet zo goed mogelijk genezen. Het overgebleven deel van uw been, de stomp, moet voorbereid worden op het dragen van een eventuele prothese, u werkt aan uw conditie en u gaat op zoek naar uw fysieke mogelijkheden.

Dit laatste kan samen met lotgenoten onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. De fysiotherapeut kan u helpen om nieuwe doelen te behalen of dit nu met of zonder prothese is.

De FIT groep amputatie is een groepsbehandeling (maximaal acht personen). Wij weten uit ervaring dat lotgenoten iets van elkaar kunnen leren, kennis en opgedane ervaringen delen. Ook is het prettig om gedachten en emoties onderling uit te wisselen.

### **Voor mensen uit de doelgroep**

#### **De Bieslandhof**

Beukenlaan 2, 2612 VC

#### **Dag en tijdstip**

- Maandag van 15.30 tot 16.30 uur

#### **Informatie**

T 015 515 55 00

[www.pietersbehandelpraktijk.nl](http://www.pietersbehandelpraktijk.nl)

## **Fit & Balans**

Bewegen is voor ieder mens belangrijk. Dat geldt zeker voor senioren. De balans of het evenwicht neemt helaas met de leeftijd af. In deze groep besteden we daarom extra aandacht aan balansoefeningen. Alle oefeningen worden in stand of tijdens het lopen uitgevoerd. Een voorwaarde om aan deze groep mee te doen, is dat u zonder een loophulpmiddel (rollator, stok, etc.) kunt lopen. De kosten bedragen € 40 voor acht lessen.

## **Delfshove**

Vorrinkplein 99, 2624 DS (fysiotherapiezaal 1<sup>e</sup> etage)

## **Dag en tijdstip**

- Maandag van 14.30 tot 15.15 uur

## **Informatie**

T 015 515 55 00

[www.pietersbehandelpraktijk.nl](http://www.pietersbehandelpraktijk.nl)

## **Parkinsongroep Fysiotherapie**

De fysiotherapie behandeling bij de ziekte van Parkinson is vooral gericht op de bewegingsklachten. Bekende bewegingsklachten zijn traagheid en stijfheid waardoor het moeilijk is om bewegingen te starten. Ook zien we vaak een voorovergebogen houding ontstaan.

De behandeling is gericht op: het behouden en verbeteren van handelingen die belangrijk zijn om uw dagelijkse activiteiten te kunnen uitvoeren. Belangrijke doelen hierbij zijn het behouden en verbeteren van uw algehele conditie, mobiliteit en houding.

## **Voor mensen uit de doelgroep**

## **De Bieslandhof**

Beukenlaan 2, 2612 VC

## **Dag en tijdstip**

- Maandag van 10.00 tot 11.00 uur
- Dinsdag van 11.30 tot 12.30 uur
- Vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur

## **Informatie**

T 015 515 55 00

[www.pietersbehandelpraktijk.nl](http://www.pietersbehandelpraktijk.nl)

## Dansen

Dansen is voor iedere leeftijd een gezonde vorm van lichaamsbeweging. Veel spiergroepen van armen, benen en romp worden gebruikt. Bij Latijns-Amerikaanse dansen wordt 'veel in de vloer gedanst', d.w.z. bij de voorwaartse en achterwaartse passen wordt de voet eerst op de bal en dan op de hak geplaatst. Zo alleen al worden de voetspieren, enkelbanden en kuitspieren steeds even onder spanning gebracht. Door het strekken van een been, wordt ook de heup naar buiten gebracht. Het uithoudingsvermogen wordt flink verbeterd vooral bij vlotte dansen.



### Dansstudio Wesseling

In de periode oktober tot Pasen wordt er op donderdag een gezellige dansmiddag voor senioren georganiseerd. Alle stijldansen komen aan bod, plus de 'oude' dansen en line dansen, zoals de Veleta, Bernard Wals, Single Wals, Huckle Buck en Sirtaki. Wilt u op de hoogte blijven van de speciale dansgelegenheden voor senioren? Schrijf u dan in voor de nieuwsbrief van dansstudio Wesseling via de website.

### Dansstudio Wesseling

Buitenwatersloot 237, 2614 GS

#### Dag

- Donderdagmiddag

#### Informatie

T 015 212 27 20

E [info@dansschool-wesseling.nl](mailto:info@dansschool-wesseling.nl)

[www.dansschool-wesseling.nl](http://www.dansschool-wesseling.nl)

### Parkinson Salsa

Salsa is bewegen op Latijns-Amerikaanse muziek en kan voor cliënten met Parkinson als cue (prikkel) werken voor het lopen. Tevens wordt er gebruik gemaakt van gewichtsverplaatsing, wat kan helpen tijdens Freezing in de dagelijkse praktijk. Onder deskundige en gezellige begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut (aangesloten bij ParkinsonNet en tevens Zumba docent met veel danservaring). De kosten bedragen € 51 voor acht lessen (één uur per week).

### Voor mensen uit de doelgroep

#### De Bieslandhof

Beukenlaan 2, 2612 VC

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 11.00 tot 12.00 uur

#### Informatie

T 015 515 55 00

[www.pietersbehandelpraktijk.nl](http://www.pietersbehandelpraktijk.nl)

## Fietsen

Houdt u van de frisse buitenlucht en de natuur om u heen? En gaat u graag fietsen? Dit kunt u alleen of samen met een bekende doen, maar wat is nou leuker om samen te fietsen met een groep leeftijdsgenoten!

**Wat bereikt u met fietsen?**

- ✓ Een betere weerstand
- ✓ Betere doorbloeding (buitenlucht is goed voor de huid)
- ✓ Meer kracht in uw beenspieren
- ✓ Een verbeterde conditie



### Duo-fietsen en rolstoelfiets

Een duo fiets maakt het mogelijk dat mensen die niet zelfstandig kunnen fietsen toch een fijne fietstocht kunnen maken. Een duo fiets is namelijk een fiets waarmee u samen met een familielid of een vriend(in) kunt fietsen. U kunt telefonisch contact opnemen met de locatie van uw keuze om een afspraak te maken wanneer u een fiets wilt gebruiken. Het gebruik van de duo fiets is gratis.

Bij woonzorgcentrum Die Buytenweye is ook een rolstoelfiets te leen. De rolstoelfiets kost € 3 per dag.

### Ontmoetingscentrum Dock van Delft

Ezelsveldlaan 276, 2611 DL

### Ontmoetingscentrum Mozartlaan

Mozartlaan 422, 2625 CS

### Woonzorgcentrum Die Buytenweye

Chopinlaan 9, 2625 TD

### Informatie

T 015 515 81 00 (Dock van Delft)

T 015 750 34 00 (Mozartlaan)

T 015 515 40 00 (Buytenweye)

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

## **Fietsgroep Delft**

Fietsgroep Delft wordt georganiseerd door de vereniging FDNG (Fietsgroep Delft Natuurlijk Genieten). Er wordt ongeveer 25 tot 35 kilometer gefietst. Tussendoor wordt er een pauze genomen waar u even kunt bijkomen en kunt lunchen. Heeft u zin om een keer mee te fietsen? Dit kan voor € 2. Lid worden van de vereniging kost € 40 per jaar.

## **DSV Full Speed**

Kerkpolderweg 5, 2625 EB

## **Dag en tijdstip**

- Woensdag van 10.00 tot 14.00 uur (van maart t/m oktober)

## **Informatie**

T 015 256 70 21, Rob Schutte

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

[www.fietsgroepdelft.nl](http://www.fietsgroepdelft.nl)

## Fitness

Met fitness traint u uw kracht, lenigheid en conditie door middel van fitnessapparaten, maar ook door buikspieroefeningen, touwtjespringen en stretching.

Doelen van fitness:

- ✓ Training ter ondersteuning van gezondheid en fitheid
- ✓ Training gericht op vetverbranding
- ✓ Training gericht op spiergroei



### Fitness voor mensen met dementie

Via Dock van Delft organiseert sportschool Jan Koster fitness voor mensen met dementie. Fitness is een uitstekend middel om fit te blijven. Twee keer per week is er de mogelijkheid om te fitnessen.

#### Voor mensen uit de doelgroep

##### Sportschool Jan Koster

Simonsstraat 109, 2628 TG

##### Dag en tijdstip

- Maandag van 10.30 tot 12.30 uur
- Donderdag van 10.30 tot 12.30 uur

##### Informatie

T 015 515 81 00 (Dock van Delft)

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

### Fitness voor 67-plussers

Bij Active Health Center is er het Vitaal Active fitnessprogramma voor 67-plussers. Hier kunt u in groepsverband trainen onder begeleiding van een coach/trainer. U kunt lid worden van Active Health Center voor 39,90 per maand (op basis van een lidmaatschap van 12 maanden) of voor 43,90 per maand (op basis van een lidmaatschap van 3 maanden).

#### Voor mannen en vrouwen 67+

##### Active Health Center

Kleveringweg 33, 2616 LZ

##### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 10.30 tot 11.30 uur
- Donderdag van 10.30 tot 11.30 uur

##### Informatie

T 015 256 10 10

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

[www.ahcdenhaag.nl](http://www.ahcdenhaag.nl)

### **Anytime Fitness Center**

Bij Anytime Fitness Center kunt u uw conditie verbeteren op de fietsen, loopbanden of crosstrainers. U kunt uw spieren onderhouden op de fitness apparaten en u kunt aan uw evenwicht werken op de mat. Bent u nog niet helemaal thuis in de fitnesswereld? Dat is geen probleem, want Anytime Fitness Center maakt een gratis trainingsschema voor u. 65-plussers betalen een speciaal tarief.

### **Anytime Fitness Center**

Beethovenlaan 230, 2625 RW

#### **Informatie**

T 015 820 09 69

[www.anytimefitness.nl](http://www.anytimefitness.nl)

### **Sportcenter Allround**

Vanaf € 27,50 per maand kunt u deelnemen aan de circuits, bodypump- en spinninglessen bij Sportcenter Allround. Deze activiteiten versterken de conditie en spieren en vergroten de lenigheid.

### **Sportcenter Allround**

Zuidhoornseweg 6a, 2635 DJ Den Hoorn

#### **Dag en tijdstip**

- Maandag van 10.00 tot 11.00 uur
- Donderdag van 14.00 tot 14.45 uur

#### **Informatie**

T 015 257 89 24

E [leon@sportcenterallround.nl](mailto:leon@sportcenterallround.nl)

[www.sportcenterallround.nl](http://www.sportcenterallround.nl)

### **Fitness Bieslandhof**

Bij de Bieslandhof kunt u voor € 260,82 per jaar (€ 71,15 per kwartaal of € 26,12 per maand) onder begeleiding sporten. Op maandag onder leiding van Andi Kentie en op woensdag onder leiding van Joan Sengers.

### **De Bieslandhof**

Beukenlaan 2, 2612 VC

#### **Dag en tijdstip**

- Maandag van 13.30 tot 14.30 uur
- Woensdag van 11.30 tot 12.30 uur
- Woensdag van 12.30 tot 13.30 uur
- Woensdag van 19.30 tot 20.30 uur

#### **Informatie**

T 015 515 55 00

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)



### **Club SportsArt Fitness**

Voor 55-plussers heeft SportArt tussen 9.00 en 17.00 uur aangepaste prijzen. Vraagt u naar de 55-plus aanbieding, dan kunt u voor € 22,50 per maand terecht.

### **Club SportsArt Fitness**

Industriestraat 16, 2624 BB

#### **Dag en tijdstip**

- Dagelijks van 09.00 tot 17.00 uur

#### **Informatie**

T 015 256 62 22

E [info@club-sportsartfitness.nl](mailto:info@club-sportsartfitness.nl)

[www.club-sportsartfitness.nl](http://www.club-sportsartfitness.nl)

### **Medische Trainings Therapie (MTT) voor mensen met Reuma**

Als reumapatiënten vereniging zijnde hebben wij de mogelijkheid om onze leden te laten fitnessen onder begeleiding van een fysiotherapeut in het Sophia Revalidatiecentrum te Delft. Elke dinsdag van 17.00 uur tot 18.00 uur bent u in de gelegenheid om gebruik te maken van de fitness toestellen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Vooraf is er een (gezamenlijke) warming-up en aan het einde van het sportieve uurtje een cooling-down. Alles gebeurt in uw eigen tempo. U dient zich hiervoor wel van te voren op te geven.

#### **Voor mensen uit de doelgroep**

#### **Sophia Revalidatie Delft**

Reinier de Graafweg 1, 2625 AD

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 17.00 tot 18.00 uur

#### **Informatie**

T 015 257 25 58, Marja Hagman

E [coordinator.rpvdelft@gmail.com](mailto:coordinator.rpvdelft@gmail.com)

### **Medische Trainings Therapie & Fitness (MTT)**

Bij MTT Delfland sport u onder deskundige begeleiding van een ervaren fysiotherapeut of bewegingsagoog. Wij helpen u uw spierkracht, evenwicht, lenigheid en conditie te verbeteren. Hierdoor voelt u zich fitter in uw dagelijks leven. Medische Trainings Therapie & Fitness is geschikt voor iedereen die actief wil blijven en klachten wil voorkomen, maar ook als vervolg op een revalidatiebehandeling.

Iedereen kan terecht bij de Medische Trainings Therapie & Fitness van MTT Delfland. Uw klachten, conditie of leeftijd vormen geen belemmering voor deelname.

#### **Sophia Revalidatie Delft**

Reinier de Graafweg 1, 2625 AD

## Dag en tijdstip

- Maandag van 08.30 tot 09.30 uur
- Maandag van 16.00 tot 17.00 uur
- Maandag van 17.00 tot 18.00 uur
- Maandag van 19.00 tot 20.00 uur
- Maandag van 20.00 tot 21.00 uur
  
- Dinsdag van 09.00 tot 10.00 uur
- Dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur
- Dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur
  
- Woensdag van 14.00 tot 15.00 uur
- Woensdag van 15.00 tot 16.00 uur
- Woensdag van 17.00 tot 18.00 uur
  
- Donderdag van 09.00 tot 10.00 uur
- Donderdag van 10.30 tot 11.30 uur
- Donderdag van 17.00 tot 18.00 uur
- Donderdag van 19.00 tot 20.00 uur
- Donderdag van 20.00 tot 21.00 uur

## Tarieven per kwartaal

Aanvangstest (eenmalig)  
Eén keer trainen per week  
Twee keer trainen per week

## Normaal

€ 28,95  
€ 109,05  
€ 202,80

## 65+ en Careynpas

€ 27,35  
€ 98,30  
€ 182,35

## Informatie

T 015 278 02 25, Ivette Frowein (op woensdag en donderdag)

E [mtt@SophiaRevalidatie.nl](mailto:mtt@SophiaRevalidatie.nl)

## Gymnastiek

De gymnastiekactiviteiten bestaan uit allerlei verschillende oefeningen waarbij aan beweeglijkheid, ontspanning, coördinatie en uithoudingsvermogen wordt gewerkt.



### Beweegpret Delft voor Elkaar - Tanthof

Beweegpret wordt georganiseerd door Delft voor Elkaar. Het is een activiteit waar een uur goed wordt bewogen en na afloop gezamenlijk een kop koffie of thee. Er worden zowel balsporten als krachtsoefeningen aangeboden. En met mooi weer gaan ze naar buiten. De kosten voor deze activiteit bedragen € 2,50 per les.

#### Wijkcentrum de Hofstee

Sandinoweg 149 Delft

#### Sporthal Vitesse Delft

Henk van Riessenlaan 2 Delft

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 10.00 tot 11.00 uur in wijkcentrum De Hofstee
- Vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur in sporthal Vitesse Delft

#### Informatie

T 015 760 02 00

[www.delftvoorelkaar.nl](http://www.delftvoorelkaar.nl)

### Bewegen valt goed

Bewegen valt goed wordt georganiseerd door Delft voor Elkaar. Het is een activiteit waar een uur goed wordt bewogen en na afloop gezamenlijk een kop koffie of thee wordt gedronken. De kosten voor deze activiteit bedragen € 10 voor vijf lessen, waarvan de eerste proefles gratis is.

#### Sporthal SV Wippolder

Rijksstraatweg 9, 2628 GZ

#### Dag en tijdstip

- Donderdag van 14.00 tot 15.00 uur

#### Informatie

T 015 760 02 00

[www.delftvoorelkaar.nl](http://www.delftvoorelkaar.nl)

## **Gymnastiek in De Wending**

Lijkt het u leuk om samen met een groep van ongeveer 20 leeftijdsgenoten te bewegen? Dit kan o.l.v. Joke van Zanden bij wijkcentrum De Wending voor slechts een paar euro per les. De doelstellingen van deze beweegactiviteit zijn lekker in beweging zijn en gezelligheid met leeftijdsgenoten onder elkaar.

### **Wijkcentrum De Wending**

Raamstraat 167, 2613 RW

#### **Dag en tijdstip**

- Maandag van 11.00 tot 12.00 uur

#### **Informatie**

T 06 20 01 81 76, Floris Dekker, beheerder wijkcentrum

## **2BINSHAPE - G.A.L.M.**

G.A.L.M. staat voor het Groninger Actief Leven Model en dit model is ontwikkeld om ouderen te activeren om (meer) te gaan bewegen. 2BINSHAPE organiseert G.A.L.M. in de gymzaal Brahmslaan. Elke week komt er een andere sport aan bod.

### **Gymzaal Brahmslaan**

Brahmslaan 44, 2625 BW

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 18.30 tot 19.30 uur

#### **Informatie**

T 015 262 54 00, Annie Ruijgt

E [sport@2binshape.com](mailto:sport@2binshape.com)

[www.2binshape.com](http://www.2binshape.com)

## **2BINSHAPE - Meer Bewegen Voor Ouderen**

Naast G.A.L.M. organiseert 2BINSHAPE ook meer bewegen voor ouderen. Voor iedereen die van gezelligheid houdt en ook de spieren wil laten werken. Opwarmen met steeds andere materialen om daarna te dansen op muziek uit de jaren 50 tot 90. Naast het dansen worden er oefeningen gedaan met allerlei verschillende materialen.

### **Dansschool Wesseling**

Voorstraat 64, 2611 JS

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 09.00 tot 10.00 uur

#### **Informatie**

T 015 262 54 00, Annie Ruijgt

E [sport@2beinshape.com](mailto:sport@2beinshape.com)

[www.2binshape.com](http://www.2binshape.com)

### **Bewegen in sporthal Vitesse Delft**

In beweging blijven, gezelligheid en plezier zijn de speerpunten van deze activiteit met 25 deelnemers in de sporthal van Vitesse Delft. Voor € 4 per keer kunt u deelnemen aan deze activiteit. Naast de beweegactiviteit worden er ook activiteiten buiten het bewegen om georganiseerd, zoals uiteten gaan met de gehele groep.

#### **Sporthal Vitesse Delft**

Henk van Riessenlaan 2, 2626 AB

#### **Dag en tijdstip**

- Woensdag van 09.30 tot 10.30 uur

#### **Informatie**

T 06 22 45 58 88, Pieter van Veen

### **Bewegen voor ouderen - Voorhof**

Voor € 12 per maand kunt u deelnemen Bewegen voor ouderen in buurthuis Het Voorhof. Er worden gymnastische oefeningen gedaan met materialen, zoals ballen en hoepels. Het niveau kan per deelnemer aangepast worden. De grootte van de groep is ongeveer 15 deelnemers.

#### **Voor mannen en vrouwen 65+**

#### **Buurthuis Het Voorhof**

Herman Gorterhof 165, 2624 XL

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 09.30 tot 10.30 uur
- Dinsdag van 10.45 tot 11.45 uur

#### **Informatie**

T 015 261 74 85, Elja van Rijt

[www.buurthuishetvoorhof.nl](http://www.buurthuishetvoorhof.nl)

### **Bewegen voor ouderen - Wippolder**

In wijkcentrum Wippolder wordt wekelijks Bewegen voor ouderen georganiseerd. Dit is een activiteit voor zowel mannen als vrouwen in de leeftijd van 55 jaar en ouder. Per activiteit doen er ongeveer 10 tot 12 deelnemers mee. De kosten voor deze activiteit bedragen € 3 per les.

#### **Wijkcentrum Wippolder**

Prof. Krausstraat 50, 2628 JN

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 19.30 tot 20.30 uur
- Donderdag van 09.00 tot 10.00 uur

#### **Informatie**

T 06 20 01 81 76, Floris Dekker, beheerder wijkcentrum

### **Fit ouder worden - Fys'optima**

De cursus Fit Ouder Worden helpt ouderen zelfstandig te blijven. De deelnemers krijgen uitleg over de manier waarop zij fit kunnen blijven en doen oefeningen. De cursus duurt in totaal 12 weken en kost € 75. Neem voor meer informatie over de volgende cursus contact op met Mieke Smits van Fys'optima Delft.

#### **Voor mannen en vrouwen 70+**

#### **Ontmoetingscentrum Vermeertoren**

Van Beresteynstraat 169a, 2614 HE

#### **Dag en tijdstip**

- Donderdag van 14.00 tot 15.00 uur

#### **Informatie**

T 015 256 59 00

E [miekesmits@fysoptimadelft.nl](mailto:miekesmits@fysoptimadelft.nl)

[www.fysoptimadelft.nl](http://www.fysoptimadelft.nl)

### **Fit Veilig Vallen**

Wie actief leeft, loopt kans dat er eens iets mis gaat. Vallen in huis of op straat kan nare blessures opleveren. Zeker bij ouderen verloopt het herstel van een valpartij lastiger. Daarom is Budo Gouweleeuw begonnen met lessen Fit Veilig Vallen.

Tijdens de lessen komt uiteraard het veilig leren vallen aan bod, maar ook hoe u vervolgens weer op dient te staan. We staan stil bij weerbaarheid en veiligheid op straat. Tot slot zijn balans, spierversterkende oefeningen en lenigheid belangrijke onderdelen van de les, want hoe sterker en soepeler we ons lijf kunnen houden, des te kleiner de kans op blessures.

De les wordt afgesloten met een gezamenlijke kop koffie.

#### **Budo Gouweleeuw**

Willem Bilderdijkhof 165, 2624 ZM

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 10.30 uur tot 12.00 uur

#### **Informatie**

T 06 83 65 56 69 (maandag-, woensdag- en vrijdagavond en zaterdagochtend)

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

[www.budogouweleeuw.nl](http://www.budogouweleeuw.nl)

## Hardlopen

Hardlopen is een vorm van atletiek. Hier kunnen mensen recreatief dan wel in wedstrijdverband aan deelnemen.

Hardlopen is voor bijna iedereen geschikt. Vrijwel iedereen die kan wandelen, kan ook hardlopen. Wanneer er langere tijd achtereen veel kilometers worden gelopen is dit een vorm van duursport.



### Hardlopen bij Fortuna Delft

Heeft u zin om te hardlopen? Dat kan! Op recreatief niveau wordt er elke dinsdag- en donderdagavond hardgelopen bij korfbalvereniging Fortuna Delft. Dit kan voor slechts € 9,75 per maand.

### Fortuna Delft

Schoemakerstraat 340, 2629 HP

### Informatie

T 015 256 44 66, Peter Iping

E [peteriping@yahoo.com](mailto:peteriping@yahoo.com)

[www.fortuna-korfbal.nl](http://www.fortuna-korfbal.nl)

## Jazzdans

Jazzdans is een type dans dat zich vooral baseert op het klassiek ballet, zij het met invloeden van moderne stromingen zoals rock, hiphop en jazz.



### Jazzdans en Jazzconditie

Bij Dancin' Delft kunt u meedoen aan jazzdans en jazzconditie. Heeft u zin om door middel van dans fit te blijven? Dan is deze activiteit zeer geschikt voor u. U kunt lid worden voor € 165 per jaar.

### Voor mannen en vrouwen 45+

#### Dancin' Delft

Reinier de Graafweg 1, 2625 AD

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 18.30 tot 19.30 uur
- Maandag van 19.30 tot 20.30 uur

#### Informatie

E [emelia@friends4dance.nl](mailto:emelia@friends4dance.nl)

[www.dancin-delft.nl](http://www.dancin-delft.nl)



## Jeu de boules (Petanque)

Bij Petanque is het de bedoeling om de metalen ballen zo dicht mogelijk bij een klein balletje (het but) te werpen. De werptechniek is onderhands en kan variëren: rollen, halfhoog, hoog. De startafstand van de cirkel (van waaruit de spelers werpen) tot de but mag variëren van 6 tot 10 meter.

Petanque kan zowel individueel als in teamverband gespeeld worden, waarbij een team kan bestaan uit twee of drie spelers. Men noemt dit ook wel doublette en triplete. Individueel noemt men ook tête-à-tête.



### MIDI Delft

'Meer Inzicht Dan Inspanning' is de betekenis van de naam van deze gezellige petanquevereniging in Delft. Bijna 250 mensen in alle leeftijden zijn hier lid. Op verschillende tijden en met verschillende tarieven kunt u lid worden. Voor meer informatie kunt u kijken op de website van MIDI Delft.

### MIDI Delft

Sportring 10, 2616 LK

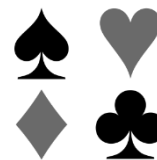
### Informatie

T 015 215 86 86

[www.midi-petanque.nl](http://www.midi-petanque.nl)

## Klaverjassen

Klaverjassen is een kaartspel dat gespeeld wordt door vier personen in twee paren. De twee tegenover elkaar zittende personen vormen een team.



### Klaverjassen Die Buytenweye

In woonzorgcentrum Die Buytenweye is elke dinsdagmiddag een Klaverjasmiddag. Aan het deelnemen van deze activiteit zijn geen kosten verbonden. Bij het spelen van het spel komt veel gezelligheid en plezier kijken onder de gemiddeld 40 deelnemers.

### Woonzorgcentrum Die Buytenweye

Chopinlaan 9, 2625 TD

### Dag en tijdstip

- Woensdag van 14.00 tot 16.30 uur

### Informatie

T 015 515 40 00

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

### Klaverjassen SV Wippolder

In de kantine van SV Wippolder wordt elke dinsdagmiddag geklaverjast. De deelnemers zijn in de leeftijd van 55 tot 75 jaar en het zijn allemaal mannen.

### Alleen voor mannen 55 - 75 jaar

### Sporthal SV Wippolder

Rijksstraatweg 9, 2628 GZ

### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 14.00 tot 17.00 uur

### Informatie

T 06 33 90 11 51, Mike Mesker

## Koersbal

Koersbal is van oorsprong een Australische sport en lijkt enigszins op jeu de boules. Omstreeks 1980 is de sport overgewaaid naar Europa. Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. De bedoeling van het spel is, net als bij 'jeu de boules' om de ballen zo dicht mogelijk te rollen bij de jack, het witte doelballetje.



### Koersbal Die Buytenweye

In Die Buyteweeye wordt elke woensdagavond koersbal gespeeld. Aan deze activiteit zijn voor u geen kosten verbonden. Heeft u zin in gezelligheid, plezier en koersbal? Kom dan vooral langs bij Die Buytenweeye.

### Woonzorgcentrum Die Buyenweye

Chopinlaan 9, 2625 TD

### Dag en tijdstip

- Woensdag van 19.00 tot 21.00 uur

### Informatie

T 015 515 40 00

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

### Koersbal De Parel

Elke woensdagochtend wordt er in wijkcentrum De Parel koersbal georganiseerd. De leeftijd van de deelnemers is 60 jaar en ouder. Bent u geïnteresseerd in koersbal bij wijkcentrum de Parel, neem dan contact op of kom langs.

### Voor mannen en vrouwen 60+

### Wijkcentrum De Parel

Van Beresteynstraat 99, 2614 HE

### Dag en tijdstip

- Woensdag van 09.30 tot 11.30 uur

### Informatie

T 06 23 05 58 65, Richard de Jong, beheerder wijkcentrum

## Line dancing

Linedance is een dansvorm die uit Amerika is overgekomen. Bij linedance worden er in lijnen/rijen gedanst, zo wordt het één geheel. Ook worden er dezelfde bewegingen en op dezelfde maat gedanst. Kenmerkend voor linedance is dat er vaak een basis wordt gedanst van bijvoorbeeld totaal 32 tellen (4 keer 8 tellen) en deze achter elkaar wordt herhaald.



### Line dancing Delft Noord

Elke tweede en vierde zaterdag van de maand wordt er in wijkcentrum Delft Noord Line dancing georganiseerd. Voor € 5 per keer kunt u deelnemen, inclusief (warm) hapje.

#### Wijkcentrum Delft Noord

Brasserskade 77, 2612 CB

#### Dag en tijdstip

- Elke tweede en vierde zaterdag van de maand van 19.30 tot 23.30 uur

#### Informatie

T 06 23 40 82 19, Miranda van der Plank

### Line dancing De Wippolder

Samen met een groep van ongeveer 20 leeftijdsgenoten dansen. Wijkcentrum De Wippolder organiseert elke vrijdagavond line dancing voor 55-plussers. Er komen voornamelijk vrouwen, maar mannen zijn van harte welkom. Voor slechts een paar euro per keer kunt u al deelnemen.

#### Wijkcentrum De Wippolder

Prof. Krausstraat 50, 2628 JN Delft

#### Dag en tijdstip

- Vrijdag van 19.00 tot 22.00 uur

#### Informatie

T 06 20 01 81 76, Floris Dekker, beheerder wijkcentrum

## Pilates

Pilates is een fitnesssysteem uitgewerkt in het begin van de 20e eeuw door Joseph Pilates. Hierbij wordt uw lichaam in vorm gebracht door rek- en strekoefeningen.

### Wat bereikt u met Pilates?

- ✓ Sterkere spieren
- ✓ Een betere houding
- ✓ Souplesse
- ✓ Balans



### Pilates De Wending

In wijkcentrum De wending wordt op woensdagochtend Pilates georganiseerd door Ghita van 'Dames Vitaal'. Een groep van ongeveer 14 deelnemers neemt elke week deel aan deze beweegactiviteit. De kosen zijn € 30 per drie maanden.

### Alleen voor vrouwen

#### Wijkcentrum De Wending

Raamstraat 67, 2613 RW

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 10.30 tot 11.30 uur

#### Informatie

T 06 20 01 81 76, Floris Dekker, beheerder wijkcentrum

### Pilates - Yoga studio Jnana

Pilates is een oefenmethode die het lichaam sterker en weerbaarder maakt. Binnen een paar weken merkt u al verschil in uw lichaamshouding en uw weerbaarheid. Voor € 37 per maand (of € 95 voor een 10-lessenkaart) kunt u aan de Pilates lessen deelnemen.

#### Yoga studio Jnana

Industriestraat 30, 2624 BB

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 19.00 tot 20.00 uur
- Woensdag van 09.15 tot 10.15 uur
- Zaterdag van 09.15 tot 10.15 uur

#### Informatie

T 06 83 94 58 87

E [contact@jnana.nl](mailto:contact@jnana.nl)

[www.jnana.nl](http://www.jnana.nl)

## **Pilatesstudio Body & Mind Delft – Bewust bewegen**

Pilates Level 1,2,3 is een niveau van pilates voor iedereen, ook als u lichte gewrichts- en bewegingsklachten heeft. Pilates Level Light en 75PlusPilates zijn voor u geschikt als gewrichts- en stijfheidsklachten een beperking vormen of als u senior bent en uw coördinatie en adembeweging wilt verbeteren en met leeftijdsgenoten wilt trainen.

De oefeningen worden rustig en geleidelijk opgebouwd en aangepast aan de eventuele beperkingen van de deelnemer. Bij de 75PlusPilates kunt u ook zittend in een stoel meedoen. Pilates training is een weg die leidt naar lichamelijke en geestelijke fitheid. We bewegen bewust, fit en licht en spier voor spier. U kunt een 4/8 of 10 strippenkaart kopen (€ 45 / € 84 / € 100).

### **Zaal 49**

Singelstraat 49 (zijstraat Spoorsingel)

### **Dag en tijdstip**

- Pilates Level 1,2,3 zie lesrooster op de website
- Maandag van 10.30 tot 11.45 uur Pilates Level Light (gratis parkeren tot 12 uur)
- Donderdag van 10.30 tot 11.45 uur Pilates Level Light (gratis parkeren tot 12 uur)
- Woensdag van 10.30 tot 11.45 uur 75PlusPilates (gratis parkeren tot 12 uur)

### **Informatie**

T 06 28 32 84 43, Sandra van Wensveen

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

E [info@pilatesstudio-bodyandmind.nl](mailto:info@pilatesstudio-bodyandmind.nl)

<https://pilatesstudio-bodyandmind.nl/lesrooster>

## Psychomotorische therapie

Psychomotorische therapie is een methode binnen de lichaamsgerichte psychotherapie. In psychomotorische therapie is de cliënt samen met de therapeut bezig met het doen van lichamelijke activiteiten, oefeningen en opdrachten. Hierbij ligt de nadruk op het gebied van lichaamservaring en beweging. Het doel van psychomotorische therapie is het tot stand brengen van, of bijdragen aan, een gedragsverandering waardoor de psychische klacht van de cliënt vermindert of verdwijnt.



### Psychomotorische therapie

In beweging blijven en de psychische klacht verminderen. Voor mensen met dementie wordt in Dock van Delft psychomotorische therapie aangeboden op de maandag, dinsdag en woensdag. De huidige groep bestaat uit ongeveer 12 personen.

### Voor mensen uit de doelgroep

#### Dock van Delft

Ezelsveldlaan 276, 2611 DL

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 13.30 tot 14.30 uur
- Maandag van 14.30 tot 15.30 uur
- Dinsdag van 10.30 tot 11.30 uur
- Dinsdag van 11.30 tot 12.30 uur

#### Informatie

T 015 515 81 00 (Dock van Delft)

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

## Sjoelen

Sjoelen is een Nederlands gezelschapsspel en sport, waarbij de spelers in drie beurten 30 schijven door vier kleine gleufjes op het einde van de plank moeten schuiven. De eerste keer wordt met alle schijven geschoven, de tweede en de derde keer met de schijven die nog niet in een vakje beland zijn. De schijven krijgen het aantal punten van het vak waar ze in terechtgekomen zijn (2-3-4-1).



### Sjoelen Die Buytenweye

Gezelligheid, plezier én sjoelen met leeftijdsgenoten in woonzorgcentrum Die Buytenweye. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

### Woonzorgcentrum Die Buytenweye

Chopinlaan 9, 2625 TD Delft

### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

### Informatie

T 015 515 40 00

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)



## Tafeltennis

Tafeltennis of pingpong is een sport waarbij twee of vier spelers een licht en hol balletje met een batje heen en weer slaan over een tafel met een net in het midden. Het doel van dit spel is de bal over het net te slaan op de tafelhelft van de tegenstander, op zo'n manier dat deze de bal niet correct of helemaal niet kan terugslaan. Een ideale recreatieve sport welke ook een fanatiek randje heeft.



### DVC Tafeltennis

'Door Vriendschap Clubgeest' is de betekenis van DVC Tafeltennis. De tafeltennisvereniging verwelkomt graag nieuwe leden. Op donderdagavond is de speelavond van 20.00 tot 22.00 uur. Zowel voor de recreant als de competitatieve speler. De eerste drie avonden zijn gratis, daarna bedragen de kosten € 10 per maand of € 120 per jaar.

### Sporthal Grotius College

Juniusstraat 8, 2625 XZ

### Dag en tijdstip

- Donderdag van 20.00 tot 22.30 uur

### Informatie

T 06 53 69 34 92, Johan van den Berg

[www.ttvdvc.nl](http://www.ttvdvc.nl)

## Tai Chi en Qigong

Tai Chi bestaat uit zachte, ronde bewegingen die in kalm tempo worden uitgevoerd. Balans, ontspanning en juiste houding zijn essentieel. Tai Chi is een bewegings- en energieleer waardoor lichaam en geest in balans komen. Door de combinatie van oefeningen is Tai Chi uitstekend geschikt om valrisico te verkleinen. Tai Chi kan door iedereen worden beoefend, ongeacht leeftijd of gezondheidsproblemen.

Het doel van Qigong is op de eerste plaats uw eigen energie zodanig te beheersen dat u gezond blijft. Andere doelen zijn het verlengen van de levensduur of het bereiken van geestelijke verlichting.



### Tai Chi, Qigong Het Buitenhuis

Vitaliteit, concentratie en ontspanning kunt u vinden in de Tai Chi, Qigong lessen in wijkcentrum Het Buitenhuis. Elke dinsdagavond en vrijdagochtend kunt u voor slechts € 6 per keer deelnemen aan de les.

#### Wijkcentrum Het Buitenhuis

Buitenhofdreef 274, 2625 RE

#### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 20.00 tot 21.00 uur
- Vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur

#### Informatie

T 06 20 01 81 76, Floris Dekker, beheerder wijkcentrum

### Tai Chi Voorhof

Lijkt het u leuk om Tai Chi te beoefenen en nieuwe mensen te leren kennen? Dit kan bij buurthuis Het Voorhof. Na elke Tai Chi les wordt er gezamenlijk een kopje koffie gedronken.

#### Buurthuis het Voorhof

Herman Gorterhof 165, 2624 XL

#### Dag en tijdstip

- Donderdag van 10.00 tot 11.00 uur
- Vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur

#### Informatie

T 06 22 75 40 90, Hans Richters

[www.buurthuishetvoorhof.nl](http://www.buurthuishetvoorhof.nl)

## Tai Chi en Qigong Budo Gouweleeuw

Bij Budo Gouweleeuw kunt u Tai Chi en Qigong in een gezellige, maar rustige groep komen beoefenen. Er komen mannen en vrouwen van alle leeftijden. Bij lidmaatschap kosten de lessen € 6,25 per keer.

### Budo Gouweleeuw

Willem Bilderdijkhof 165 te Delft

### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 20.00 tot 21.15 uur

### Informatie

T 06 83 65 56 69 (maandag-, woensdag- en vrijdagavond en zaterdagochtend)

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

[www.budogouweleeuw.nl](http://www.budogouweleeuw.nl)

## Tai Chi & Qigong - Tai Chi Delft

Tai Chi Delft geeft zowel Tai Chi als Qigong lessen, onder leiding van Lely Oei. Tai Chi & Qigong zijn Chinese bewegingskunsten, die uw welzijn bevorderen, en lichaam & geest meer in balans brengen. Uw lichaamsbewustzijn, evenwicht en stabiliteit verbetert. Bovendien krijgt u er meer energie van en is het ontspannend om te doen! U bent van harte welkom om een keer een proefles te volgen!

### Tai Chi

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 10.30 tot 11.30 uur en van 16.00 tot 17.10 uur voor beginners
- Maandag van 09.30 tot 10.10 uur en van 16.50 tot 18.00 uur voor gevorderden

De kosten voor Tai Chi zijn € 49,95 per maand of € 240 per half jaar. Op maandag ontvangt u € 25 korting met de Delftpas.

### Locatie

Maandagochtend: OPEN, Vesteplein 100, 2611 WG

Maandagmiddag: gymzaal Jan Vermeerschool, Raam 20, 2611 LT

### Qigong

#### Dag en tijdstip

- Woensdag van 09.15 tot 10.30 uur en van 10.40 tot 11.40 uur
- Woensdag van 20.00 tot 21.45 uur (om de week)

De kosten voor Qigong (ochtend) zijn € 59,95 per maand of € 290 per half jaar en voor Qigong (avond) zijn € 48 per maand of € 232 per half jaar.

### Locatie

Woensdagochtend: Centrum, Nieuwe Langendijk 3, 2611 VG

Woensdagavond: gymzaal van Tienhovenstraat 1, 2613 XC

### Informatie

T 06 24 76 31 60, Lely Oei

[www.taichidelft.nl](http://www.taichidelft.nl)

## Tennis

Tennis is één van de sporten die ook op latere leeftijd kan worden gespeeld. Heeft u nog nooit getennist? Geen probleem, u kunt beginnerslessen nemen bij een tennisschool.

**Wat bereikt u met tennis?**

- ✓ Sterke en flexibelere spieren
- ✓ Reactievermogen, snelheid en wendbaarheid
- ✓ Betere uithoudingsvermogen



### Koos Heiligers Tennisschool

Tennisschool Koos Heiligers biedt u de mogelijkheid om als beginnende en gevorderde tennisser de sport te beoefenen. Per les is er ruimte voor acht personen verdeeld over twee tennisbanen. De kosten zijn € 148 voor tien lessen en twee keer vrij tennissen. Bent u niet in het bezit van materialen? Geen probleem; deze zijn bij de tennisschool aanwezig.

#### Locatie

Schoemakersstraat 340-342, 2629 HP

#### Dag en tijdstip

Op afspraak

#### Informatie

T 06 49 60 88 42, Koos Heiligers

[www.tennisledelft.nl](http://www.tennisledelft.nl)

## **Volksdansen**

**Volksdansen is de benaming voor iedere traditionele dans die uitgevoerd wordt en eigen is aan een bepaalde streek of land. Het is natuurlijk vanzelfsprekend dat deze gedanst wordt op traditionele liederen en muziek, de volksmuziek.**



### **Volksdansen De Vleugel**

In wijkcentrum De Vleugel wordt elke vrijdagochtend volksdansen georganiseerd. Een activiteit waar ongeveer 15 vrouwen in de leeftijd van 70 jaar en ouder aan meedoen. Het deelnemen aan het volksdansen is gratis.

### **Alleen voor vrouwen 70+**

### **Wijkcentrum De Vleugel**

Aart van der Leeuwlaan 4, 2624 LD

### **Dag en tijdstip**

- Vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur

### **Informatie**

T 06 23 05 58 65, Richard de Jong, beheerder wijkcentrum

T 015 256 27 68, Bep van de Belt

## Volleybal

Volleybal is een balsport waarbij het speelveld is verdeeld in twee gelijke helften, gescheiden door een net. De beide teams, die elk uit zes spelers bestaan, bevinden zich ieder op hun eigen helft en proberen door het slaan of tikken tegen de bal deze op het tegenoverliggende deel van het speelveld binnen de lijnen de grond te doen raken. Een geslaagde poging, of een fout van de tegenstander, levert een punt op. Wie het eerst 25 punten heeft behaald wint de set. Wie het eerst drie sets heeft gewonnen, wint de wedstrijd.



### DOK Delft

In DOK Delft wordt gedurende twee perioden op dinsdagmiddag door enthousiaste 55-plussers gevolleybald. Voor slechts € 51 per speelperiode kunt u wekelijks meedoen. U bent van harte welkom! De eerste twee proeflessen zijn gratis. Maak van te voren wel even een afspraak!

### DOK Delft

Fretstraat 2, 2623 CA

### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 13.30 tot 15.00 uur (gedurende de periode van 15 september tot 15 december en van 15 januari tot 15 april).

### Informatie

E [info@dok-delft.nl](mailto:info@dok-delft.nl)  
[www.dok-delft.nl](http://www.dok-delft.nl)

### Volleybalvereniging Volcano

Bij volleybalvereniging Volcano kunt u op een recreatieve manier volleybal beoefenen. Volcano bestaat uit ongeveer 70 leden waarvan veel 50-plussers. Op maandagavond wordt er altijd gevolleybald. U kunt lid worden voor € 10 per maand.

### Volleybalvereniging Volcano

Schoemakerstraat 340, 2629 HP

### Dag en tijdstip

- Maandag van 19.45 tot 23.00 uur

### Informatie

E [amberkien@hetnet.nl](mailto:amberkien@hetnet.nl), Ton Berkien  
[www.vvolcano.nl](http://www.vvolcano.nl)

## Wandelen

Wat is nou leuker dan wandelen in groepsverband. Dit biedt gezelligheid, nieuwe contacten en daarbij blijft u fit. Op verschillende locaties in Delft starten er op meerdere dagen per week wandelgroepen onder deskundige begeleiding.

Wat bereikt u met wandelen?

- ✓ Meer energie
- ✓ Verlaagt de bloeddruk
- ✓ Vermindert stress



### Gezond Natuur Wandelen Delft voor Elkaar - Buitenhof

Gezond Natuur Wandelen biedt gratis begeleidde wandelingen aan voor iedereen die wil beginnen met bewegen. We wandelen wekelijks op woensdagochtend 10.30 uur vanaf Het Buitenhuis aan de Buitenhofdreef 274. Tevens wandelen we iedere eerste donderdag van de maand om 10.30 uur vanaf de Papaver aan de Kroftlaan 6. "Met zijn allen, voor allen, gezond aan de wandel in de natuur of het groen in de stad!"

#### Wijkcentrum het Buitenhuis

Buitenhofdreef 274, 2625 RE

#### De Papaver

Korftlaan 6, 2616 LJ

#### Dag en tijdstip

- Woensdag van 10.30 tot 11.30 uur - vertrek vanaf wijkcentrum Het Buitenhuis
- Eerste donderdag van de maand, 10.30 uur - vertrek vanaf De Papaver

#### Informatie

T 015 760 02 00

[www.delftvoorelkaar.nl](http://www.delftvoorelkaar.nl)

### Wandel- en beweeggroep Ringpass

Op vrijdagochtend is er een wandel- en beweeggroep bij de Ringpass, georganiseerd door Ringpass in samenwerking met Sportief Plus. Voor slechts € 2,50 per keer of € 60 per half jaar kunt u hieraan deelnemen. Lijkt u het leuk om mee te doen? Neem dan contact op met Ringpass of Sportief Plus.

#### Locatie

Westblok 1, 2614 VE

#### Dag en tijdstip

- Vrijdag van 09.30 tot 11.30 uur

#### Informatie

E [vicevoorzitter@ringpass.nl](mailto:vicevoorzitter@ringpass.nl), Frank Engering

E [info@sportiefplus.nl](mailto:info@sportiefplus.nl), Pascal Calabro

### **Wandelgroep Delft voor Elkaar - Dock van Delft**

Delft voor Elkaar heeft bij Dock van Delft een wandelgroep voor mensen met dementie. Bij de wandelgroep Dock van Delft wordt met een gezellig groepje gewandeld. Na afloop wordt er nog gezellig wat gedronken met de groep.

#### **Voor mensen uit de doelgroep**

##### **Locatie**

Ezelsveldlaan 276, 2611 DL

##### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 14.00 tot 15.00 uur

##### **Informatie**

T 015 760 02 00

[www.delftvoorelkaar.nl](http://www.delftvoorelkaar.nl)

### **Wandelgroep Delft voor Elkaar - Vermeertoren**

Evenals Dock van Delft is er bij de Vermeertoren ook een wandelgroep voor mensen met dementie. Uit onderzoek is gebleken dat wandelen voor met dementie goed is. Het zal de dementie niet tegenhouden, maar wel vertragen. Bij de wandelgroep Vermeertoren wordt met een gezellig groepje gewandeld. Na afloop wordt er nog gezellig wat gedronken met de groep.

#### **Voor mensen uit de doelgroep**

##### **Ontmoetingscentrum Vermeertoren**

Van Beresteynstraat 169a, 2614 HE

##### **Dag en tijdstip**

- Donderdag van 10.30 tot 12.00 uur

##### **Informatie**

T 015 760 02 00

[www.delftvoorelkaart.nl](http://www.delftvoorelkaart.nl)



### **Wandelgroep Delft voor Elkaar - Mozartlaan**

Op maandag en donderdag wordt er gewandeld met een groep van ongeveer acht personen. Deze wandelgroepen zijn voor mensen met dementie. Uit onderzoek is gebleken dat wandelen voor met dementie goed is. Het zal de dementie niet tegenhouden, maar wel vertragen.

#### **Voor mensen uit de doelgroep**

#### **Ontmoetingscentrum Mozartlaan**

Mozartlaan 422, 2625 CS

#### **Dag en tijdstip**

- Maandag en donderdag van 14.00 tot 15.30 uur

#### **Informatie**

T 015 760 02 00

[www.delftvoorelkaar.nl](http://www.delftvoorelkaar.nl)

### **Wandel- en beweegprogramma Active Health Center**

Active Health Center organiseert in het Delftsche Hout een wandel- en beweeggroep voor de leeftijdsgroep 55+ (Active Walking). Hier wordt in groepsverband getraind onder begeleiding van een trainer. De kosten voor een abonnement zijn € 43,90 per maand wanneer u een abonnement neemt voor 3 maanden of € 39,90 per maand wanneer u een jaarabonnement neemt.

#### **Active Health Center - Delftsche Hout**

Kleveringweg 33, 2616 LZ

#### **Dag en tijdstip**

- Vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur

#### **Informatie**

T 015 256 10 10, Michel Zoutendijk

[www.ahcdenhaag.nl](http://www.ahcdenhaag.nl)

### **Sportief wandelen - AV40**

Bij Sportief wandelen wordt er in drie verschillende tempo's gewandeld, namelijk rustig, vlot en snel. De trainingen starten vanaf het clubhuis van AV40. Er wordt gelopen in het recreatie gebied tussen Delft, Den Haag, Nootdorp en Pijnacker!

Het programma is zeer gevarieerd en bevat intervallen, tempolopen en duurtrainingen. Dit om de spieren sterker te maken en de algehele conditie te verbeteren. Lid worden van AV40 kost € 32,50 per kwartaal. De opstapcursus kost € 15 voor tien lessen.

#### **AV40**

Sportring 12, 2616 LK

**Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 19.30 tot 20.30 uur (gevorderden)
- Vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur (beginners en gevorderden)
- Zaterdag van 09.00 tot 10.00 uur (beginners en gevorderden)

**Informatie**

T 06 10 85 80 83, Jules Hirs (na 18.00 uur)

E [wandelen@av40.nl](mailto:wandelen@av40.nl)

[www.av40.nl](http://www.av40.nl)

**Wandelgroep 'de wandelende tak'**

Bij Fortuna start elke dinsdag- en donderdagavond een wandelgroep van ongeveer acht personen in de leeftijd van 50 jaar en ouder. Lijkt u dit leuk? Voor € 8,75 per maand kunt u deelnemen aan de recreatieve wandelgroep 'de wandelende tak'.

**Fortuna**

Schoemakerstraat 340, 2629 HP

**Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 19.15 tot 20.30 uur
- Donderdag van 19.15 tot 20.30 uur

**Informatie**

Peter Iping

E [peteriping@yahoo.com](mailto:peteriping@yahoo.com)

[www.fortuna-korfbal.nl/loopgroep/](http://www.fortuna-korfbal.nl/loopgroep/)

## Yoga

Yoga zorgt door middel van oefeningen en houdingen dat de spieren en gewrichten versterkt worden. Ook krijgt uw houding een betere balans. Yoga brengt rust in uw lichaam en vergroot de concentratie en innerlijke rust. Oefeningen die u tijdens een les heeft geleerd kunt u vervolgens ook eenvoudig thuis doen.



### Yoga in wijkcentrum Het Buitenhuis

Wijkcentrum Het Buitenhuis organiseert woensdagavond twee yogalessen voor de 55-plussers die liever in de avond deelnemen. Ontspanning en beweging samen met ongeveer tien andere leeftijdsgenoten.

#### Wijkcentrum Het Buitenhuis

Buitenhofdreef 274, 2625 RE

#### Dag en tijdstip

- Woensdag van 19.00 tot 20.00 uur
- Woensdag van 20.00 tot 21.00 uur

#### Informatie

T 06 20 01 81 76, Floris Dekker, beheerder wijkcentrum

### Yoga in wijkcentrum De Parel

In wijkcentrum De Parel wordt iedere vrijdagochtend yoga georganiseerd. Het aantal deelnemers is rond de 15 personen; voornamelijk vrouwen. Bent u op zoek naar beweging en ontspanning, dan is yoga zeker geschikt voor u.

#### Wijkcentrum De Parel

Van Beresteynstraat 99, 2614 HE

#### Tijdstip

- Vrijdag van 09.30 tot 10.30 uur (Hatha Yoga)
- Vrijdag van 10.45 tot 11.45 uur (Stoelyoga)

#### Informatie

T 06 23 05 58 65, Richard de Jong, beheerder wijkcentrum

T 06 38 33 18 23, Marjon Vermeulen

### **Yoga in wijkcentrum De Wending**

Ook in wijkcentrum De Wending wordt yoga georganiseerd. Voor slechts een paar euro per keer kunt u al meedoen.

#### **Wijkcentrum De Wending**

Raamstraat 67, 2613 RW

#### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur

#### **Informatie**

T 06 20 01 81 76, Floris Dekker, beheerder wijkcentrum

### **Yoga voor mensen met dementie**

Speciaal voor mensen met dementie wordt bij Dock van Delft yoga georganiseerd. De huidige groep bestaat uit ongeveer zeven deelnemers, zowel man als vrouw. Er zijn aan deze activiteit geen kosten verbonden.

#### **Voor mensen uit de doelgroep**

#### **Dock van Delft**

Ezelsveldlaan 276, 2611 DL

#### **Dag en tijdstip**

- Vrijdag om 11.00 uur

#### **Informatie**

T 015 515 81 00

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

### **Hatha Yoga**

Hatha Yoga is een tak van yoga die bestaat uit een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en vooral het lichaam. Voor € 8,50 per les of een 10-lessenkaart voor € 75 kunt u deelnemen.

#### **Buurthuis Het Voorhof**

Herman Gorterhof 165, 2624 XL

#### **Dag en tijdstip**

Maandag van 10.00 tot 11.00 uur

#### **Informatie**

Iris Plukaard

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

[www.buurthuishetvoorhof.nl](http://www.buurthuishetvoorhof.nl)

## **Yogilates**

Lijkt het u wat om yoga én pilates te doen? Dan is yogilates ideaal voor u. Het is namelijk een combinatie van yoga en pilates. Voor € 8,50 per les of een 10-lessenkaart voor € 75 kunt u deelnemen.

### **Buurthuis Het Voorhof**

Herman Gorterhof 165, 2624 XL

### **Dag en tijdstip**

- Zaterdag van 09.30 tot 10.30 uur

### **Informatie**

Iris Plukaard

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

[www.buurthuishetvoorhof.nl](http://www.buurthuishetvoorhof.nl)

## **Hatha yoga, yoga, mindfulness en ademlessen**

Hatha yoga, yoga, mindfulness ademlessen voor het bevorderen van een sterk en soepel lichaam, innerlijke rust en ontspanning en dat allemaal onder één dak. U kunt hier gebruik van maken voor € 12,50 per les. Ook kunt u een maandabonnement nemen vanaf € 37, of u kunt kiezen voor een 10-lessenkaart van € 95.

### **Yoga studio Jnana**

Industriestraat 30, 2624 BB

### **Dag en tijdstip**

- Maandag om 20.15 uur (Yoga en meditatie)
- Dinsdag om 09.30 uur (Hatha yoga)
- Donderdag om 09.30 uur (Yoga en meditatie) en om 19.00 uur (Hatha Yoga)
- Vrijdag om 09.30 uur (Hatha Yoga) en om 11.00 uur (Yoga en mindfulness)
- Vrijdag om 19.00 uur (Mindfulness, adem)

### **Informatie**

T 06 83 94 58 87

E [contact@jnana.nl](mailto:contact@jnana.nl)

[www.jnana.nl](http://www.jnana.nl)

## **Yoga voor reumapatiënten**

Yoga is voor reumapatiënten een ontspannende therapie, waarbij het rekken van spieren en creëren van ruimte in de gewrichten voorop staan. De meeste oefeningen gebeuren zittend op een stoel en afsluitend vindt er een heerlijke ontspanning plaats. Voor leden die niet zwaar kunnen worden belast, is het wellicht een prettig alternatief om toch te oefenen. Er wordt geoefend op donderdag van 19.30 tot 20.30 uur in een fysiozaal van Sophia Revalidatie in Delft.

## **Voor mannen en vrouwen in doelgroep**

### **Sophia Revalidatie Delft**

Reinier de Graafweg 1, 2625 AD

### **Dag en tijdstip**

- Donderdag van 19.30 tot 20.30 uur

### **Informatie**

T 015 257 25 58, Marja Hagman

E [coordinator.rpvdelft@gmail.com](mailto:coordinator.rpvdelft@gmail.com)

## Zitsporten

Naast de vele sporten die staand worden uitgevoerd zijn er ook sporten die zittend worden uitgevoerd. Deze beweegactiviteiten worden aangeboden voor mensen die minder ter been zijn en mensen die liever zittend sporten.



### Bewegen op muziek

Op maandagochtend kunt u op muziek bewegen in de Vermeertoren. Bent u wat minder ter been of beweegt u gewoon liever op de stoel kom dan een keer bij de Vermeertoren kijken. Er zijn geen kosten aan verbonden en na afloop wordt er gezamenlijk een kopje koffie gedronken.

### Voor mannen en vrouwen 65+

#### Ontmoetingscentrum Vermeertoren

Van Beresteynstraat 169a, 2614 HE

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 10.00 tot 11.00 uur en van 11.00 tot 12.00 uur

#### Informatie

T 015 515 82 00, Silvia Ruigrok

[www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)

### Beweegpret in de stoel Delft voor Elkaar - Voorhof

Beweegpret wordt georganiseerd door Delft voor Elkaar. Het is een activiteit waar een uur goed wordt bewogen en na afloop gezamenlijk een kop koffie of thee. Er worden zowel oefeningen in de stoel alsmede staand naast de stoel gedaan.

De muziek staat altijd aan voor de gezelligheid. De kosten voor deze activiteit bedragen € 2 per les.

#### Abtswoude Bloeit

Aart van der Leeuwlaan 322, 2624 LG

### Voor mannen en vrouwen 75+

#### Dag en tijdstip

- Woensdag van 10.30 tot 11.30 uur

#### Informatie

T 015 760 02 00

[www.delftvoorelkaar.nl](http://www.delftvoorelkaar.nl)

## Zwemmen

In de verschillende zwembaden in Delft worden er beweegactiviteiten georganiseerd in het water. Bewegen in het water is aantrekkelijk, omdat dit in het water makkelijk gaat.



### Samen zwemmen, samen vitaal

Het Sportfondsenbad stelt iedere dinsdagmiddag het zwembad open voor ouderen met een beperking (dementie, Parkinson, verminderd gezichtsvermogen of slecht ter been) samen met hun mantelzorger. U kunt vrij zwemmen, maar ook samen meedoen aan de bewegles in het water die onder professionele begeleiding plaatsvindt. Per keer betaalt u € 7,40. U kunt ook kiezen voor een 12-banenkaart voor € 74. De mantelzorgers mogen gratis mee.

Samen zwemmen, samen vitaal is voor mensen met dementie, Parkinson, verminderd gezichtsvermogen of slecht ter been zijnde samen met hun mantelzorger.

### Sportfondsenbad Delft

Weteringlaan 1, 2613 WN

#### Dag en tijdstip

- Dinsdag van 14.15 tot 15.00 uur

#### Informatie

T 015 760 02 00

[www.sportfondsenbaddelft.nl](http://www.sportfondsenbaddelft.nl)

### Aquafitness voor senioren

Aquafitness voor senioren bestaat uit het doen van mobiliserende, ontspannende en vaardigheidsoefeningen. Daardoor zult u zich al bewegend heerlijk ontspannen en worden de gewrichten los en soepel gemaakt. Per keer betaalt u € 5,60 of wanneer u 65+ bent € 4,90.

### Sportfondsenbad Delft

Weteringlaan 1, 2613 WN

#### Dag en tijdstip

- Maandag van 15.00 tot 15.30 uur
- Vrijdag van 08.45 tot 09.15 uur

#### Informatie

T 015 212 00 02

[www.sportfondsenbaddelft.nl](http://www.sportfondsenbaddelft.nl)



## **Aquajoggen**

Aquajogging is een actieve training in het diepe water. De aquabelt zorgt ervoor dat u blijft drijven en rechtop in het water kunt bewegen. Tijdens het bewegen ervaart u veel (natuurlijke) weerstand. Hierdoor verbrandt u meer calorieën dan tijdens een training op het droge.

Heeft u zin in een actieve training dan is aquajoggen zeker iets voor u. Per keer betaalt u € 7,40. U kunt ook kiezen voor een 12-banenkaart van € 74.

## **Sportfondsenbad Delft**

Weteringlaan 1, 2613 WN

### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag van 21.00 tot 21.45 uur
- Woensdag van 09.15 tot 10.00 uur
- Donderdag van 18.45 tot 19.30 uur
- Vrijdag van 09.15 tot 10.00 uur

### **Informatie**

T 015 212 00 02

[www.sportfondsenbaddelft.nl](http://www.sportfondsenbaddelft.nl)

## **55+ zwemmen**

Samen met leeftijdsgenoten kunt u baantjes zwemmen en even bijpraten. Lekker ontspannen in een gezellige omgeving. En u bent nog gezond bezig ook! U zwemt in het recreatiebad van 31 graden. Er wordt toezicht gehouden door gediplomeerd personeel.

Per keer betaalt u € 7,25 of € 6,80 als u 65+ bent. U kunt ook kiezen voor een 12-banenkaart van € 72,50 (en voor € 68 wanneer u 65+ bent).

## **Zwembad Kerkpolder**

Kerkpolderweg 1, 2625 EB

### **Dag en tijdstip**

- Dinsdag en donderdag van 10.00 tot 11.00 uur

### **Informatie**

T 015 256 58 01

[www.zwembadkerkpolder.nl](http://www.zwembadkerkpolder.nl)



## Colofon

Sport- en bewegwijzer 50+ Delft

Editie: November 2019

Ontwerp kaft: Dokwerk, Roeland Segaar

Redactie: Team Communicatie

Druk: Alevo

Uitgave: Delft voor Elkaar - Team Langer Zelfstandig Thuis

Deze bewegwijzer is met de grootst mogelijk zorg samengesteld. Heeft u aanvullingen of correcties? Stuur deze naar [administratie@delftvoorelkaar.nl](mailto:administratie@delftvoorelkaar.nl) met als onderwerp 'correcties Sport- en bewegwijzer'.