

Volwassenen 55+



# Activiteitengids

Bewegen – Ontmoeten – Leren - Doen



Bewegteam  
Woerden



2024

# Doet u ook mee?

Voor u ligt de tweede editie van de activiteitengids voor volwassenen uit Woerden, Harmelen, Kamerik en Zegveld van 55 jaar en ouder.

In deze gids staan weer veel activiteiten, van 46 verschillende aanbieders. U kunt hier vaak gratis of tegen een (kleine) vergoeding aan deelnemen. Zo kunt u makkelijk kennismaken met allerlei activiteiten om bijvoorbeeld meer in beweging te komen, andere mensen te ontmoeten, iets leuks te doen of iets nieuws te leren.

De activiteiten staan op alfabetische volgorde. In de inhoudsopgave vindt u een totaaloverzicht van alle activiteiten per kern.

Blader dit boekje eens rustig door. Heeft u een leuke activiteit gevonden? Dan kunt u zich aanmelden op de website [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl). Op dit online platform is altijd het complete en actuele aanbod te vinden.

## Other language?

Would you like to **translate** the website [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl)?  
> Click at the flag and select your preferred language.

Бажаєте перекласти веб-сайт [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl)?  
> Клацніть прапор і виберіть потрібну мову.

هل تريد ان تقرأ هذه الموقع بلغتك الأم ؟  
[www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl)  
. اضغط على العلم الموجود في الموقع واختر لغتك



# Wat staat er in het boekje?

## Harmelen

Biljarten	15-16	Boodschappendienst senioren	21
Bingo	17	Bredius Palet	22
Body & Balans	20	Brei- en haakclub Needlepoint	23
Bridgen	25	Bridgen	26-27, 29
Bridge club	28	Buurtmaaltijd	30
Creatief in Harmelen	33	Computercursus voor beginners	31
Eet je mee?	40	Conditietraining	32
FiftyFit	42	Samen creatief in De Plint	34
Fitness en artrosegroepen	43	De Derde Helft	35
Inloop bij Breed loket	48	Duofiets De Plint	36
Linedance Harmelen	60	Duofietsen	37
Meehelpen in de Dorpstuin	65	FiftyFit	42
Ook zin in een activiteit?	68	Gym op maat 55+	44
Schaken	72	Hardlopen	45
Thuisbus	82	High Tea	46
Wandelgroepen	94	Improvisatietheater	47
Zitdansen	98	Koersbal in De Plint	50

## Kamerik

Activiteiten in Kamerik	7	Koffie Fit 60+	53
MBvO gym	62	Koffieochtend	54-55
Sleutelen, Knutselen, Houtbewerken	75	Koffiemiddag	56
Thuisbus	82	Cappuccino Koor en Orkest	58
Walking Football	90	Linedance voor beginners	61

## Zegveld

Breicafé - inloop	24	Open inloop	67
Fietsen	41	Plintfilm	70
Jeu de boules of koersbal	49	Schaken	71
Klaverjassen	51	Sixty Fit	74
Kookles voor senioren	57	Sporten in de buitenlucht	76
Linedance	59	Stoelgym	77
MBvO gym (ook met fysieke beperking)	63	Stoelyoga	78
Open tafel	69	Tafeltennis	79
Schilderen en tekenen	73	Tennis	80
Thuisbus	82	Thuisbus	81-82

## Woerden

Badminton	8	Uitstapjes voor senioren	83
Balance / Pilates	9	Volleybal	86
Basketbal	10	Vrouwenavond in De Plint	87
Beweegroute Bredius	11	Vrijwilligerswerk en trainingen	88
Bewegen onder begeleiding	12	Walking Football	89
Bewegen op muziek	13	Wandelen	93
Biljarten	14-15	Wandelgroepen	94
Bingo	17-19	Wandeltraining	95
Body & Balans	20	Do-in Yoga en Vinyasa Yoga	96
		Yoga bij pijn en beperkingen	97
		Zumba	99

# Voorwoord van de wethouder

## *Leuke dingen doen en tegelijk gezond blijven*

Nu de jaren wat beginnen te tellen, wil ik meer krachttraining gaan doen. Mijn doel is twee keer per week te gaan fitnessen. Zo hoop ik mezelf een nieuwe gewoonte aan te leren, waar ik later voordeel van heb. Blijven bewegen, ook op latere leeftijd, is goed voor je motoriek en geheugen. Het maakt je botten en spieren sterker en verkleint de kans op botbreuken. Daardoor kun je langer zelfstandig blijven.

Naast het fitnessen volg ik elke maandagavond een yogales. Deze les is heilig voor me. Na een vermoeiende les heb ik op dinsdag de hele dag extra energie. Als het me lukt om alle yogahoudingen te doen en vol te houden ben ik extra trots op mezelf.

Het regelmatig bewegen en de gezelligheid van het samen doen zorgen ervoor dat ik me gezond en fit blijf voelen. Dat gun ik u ook! Daarom ben ik ook zo blij met deze gids van het Beweegteam.

Gezond en fit zijn gaat niet alleen over de dingen die u bij de dokter bespreekt. Juist als u wat lichamelijke of geestelijke klachten hebt, is het belangrijk om gezondheid op andere vlakken te zoeken. Gezondheid gaat ook over lekker in je vel zitten en gelukkig zijn. Om dat voor elkaar te krijgen helpt het om met anderen leuke dingen te doen, zinvol bezig te zijn en te bewegen.

Deze gids staat vol activiteiten. U kunt meedoen aan de verschillende kennismakingsactiviteiten en zo uw interesses uitbreiden of nieuwe dingen leren! Meedoen is makkelijk en vaak zelfs gratis.



Ik hoop van harte dat u een activiteit vindt die bij u past en zo op een positieve manier met uw gezondheid aan de slag gaat!

**Mariëtte Pennarts-Pouw**  
Wethouder Sociaal Domein






## Even voorstellen


Als Beweegeteam zijn wij iedere dag bezig om alle mensen uit Woerden, Harmelen, Kamerik en Zegveld enthousiast te krijgen om in beweging te komen en te blijven. Hoe jong of oud iemand ook is, voor iedereen is wel iets leuks te doen. Meedoen is fijn, gezellig en het helpt om gezond te blijven!

In navolging van onze succesvolle eerste editie, presenteren wij u met veel plezier de tweede uitgave van de activiteitengids. Wij hopen dat deze gids ook weer veel Woerdenaren aanzet om deel te nemen aan het diverse aanbod van leuke activiteiten in onze gemeente. Laat u inspireren en Doe Mee!

Wilt u wel iets doen, maar weet u niet goed waar u kunt beginnen? Of heeft u hulp nodig bij uw aanmelding? Wij helpen u graag! Neem gerust contact met ons op via de onderstaande contactgegevens.

Wij zijn ook te volgen via verschillende sociale media:

 [facebook.com/beweegeteamwoerden](https://facebook.com/beweegeteamwoerden)

 [instagram.com/beweegeteamwoerden](https://instagram.com/beweegeteamwoerden)



Beweegeteam Woerden



[info@beweegeteamwoerden.nl](mailto:info@beweegeteamwoerden.nl)

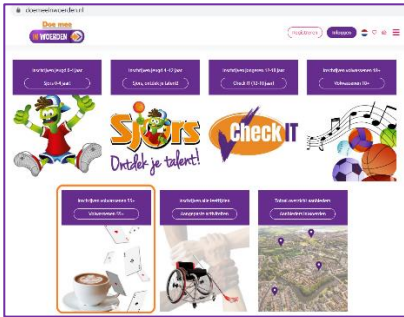


06 - 58772402

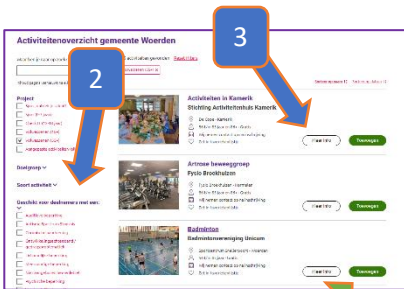


[www.beweegeteamwoerden.nl](http://www.beweegeteamwoerden.nl)

# Stap voor stap meedoen

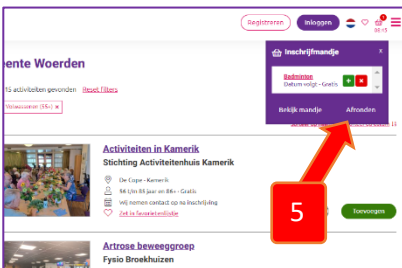


1. Zoek naar leuke activiteiten in dit boekje en ga naar de website [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl). Op de site klikt u op de button 'Volwassenen 55+'.



2. Scroll door de activiteiten op de site of zoek een specifieke activiteit via de zoekbalk bovenin het scherm. U kunt ook activiteiten **filteren** (2), bijv. per wijk. Heeft u een leuke activiteit gevonden? Klik dan op '**Meer info**' (3) voor de locatie, datum en overige gegevens.

3. Wilt u aan de activiteit deelnemen, klik dan op '**Toevoegen**' (4). De activiteit verschijnt nu in uw inschrijfmandje. Wilt u zich inschrijven voor meer activiteiten? Winkel gerust nog verder.



4. Heeft u uw keuze gemaakt? Klik dan op uw inschrijfmandje bovenin en op '**Afronden**' (5). U komt nu op de inschrijfpagina. Heeft u al een account, dan kunt u inloggen met uw gegevens en de inschrijving afronden. Heeft u nog geen account? Dan kunt u zich gratis en veilig registreren. U kunt ook uw inschrijving afronden zonder in te loggen of zonder account aan te maken.

Deelnemer 1:

E-mailadres\*

Verhaal e-mailadres\*

Voor- + achternaam\*

Geboortedatum

Telefoon\*

Bijzonderheden

[Extra deelnemer](#) [Verwijderen](#) [Ga verder](#)

[Bijzet inschrijfmogelijkheid](#)

**6**

Beheer inwoner

Activiteiten

Profiel

- U kunt per activiteit **extra deelnemers toevoegen**, bijvoorbeeld uw partner of een vriend(in). Als u een account heeft, kunt u de inschrijvingen per deelnemer bekijken (6).
- Na de inschrijving krijgt u altijd een bevestiging per e-mail. Heeft u die niet ontvangen? Check dan uw ongewenste e-mail of uw spambox.
- Na de inschrijving kan de aanbieder contact met u opnemen. Ook ontvangt u, in de week voordat de activiteit plaatsvindt, nog een reminder dat de activiteit bijna start.

**Ter info:** U kunt zich op dit moment online inschrijven voor activiteiten tot en met juli. Vanaf eind mei komen de activiteiten online die starten vanaf augustus en dan kunt u zich ook voor die activiteiten aanmelden.

## Geen computer of vragen?

Heeft u geen computer of wilt u zich liever niet online aanmelden? Neem dan via de contactgegevens contact op met de **aanbieder van de activiteit** om te vragen of en wanneer u mee kunt doen.

Heeft u hulp nodig bij uw inschrijving of heeft u een vraag over het aanbod? Neem dan contact op met Bewegteam Woerden.



Beweegteam Woerden



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



Kantoor Bewegteam  
Jan Steenstraat 102  
3443 GZ Woerden



[info@beweegteamwoerden.nl](mailto:info@beweegteamwoerden.nl)



06 - 58772402

# Activiteiten in Kamerik



## Stichting Activiteitenhuis Kamerik

Het bestuur stelt samen met de vrijwilligers ten doel: het organiseren van activiteiten en faciliteren van nieuwe initiatieven door en voor alle inwoners van Kamerik en omgeving. We zijn er voor iedereen, van jong- tot ouder-volwassenen.

Er zijn diverse activiteiten, waaronder: bridge en bridgeles, spelletjes, wandelen en zitgymnastiek, bloemschikken, prijsklaverjassen en het samen genieten van een maaltijd.

Voor het maandelijkse programma verwijs ik u naar de website [www.kamerikvandaag.nl](http://www.kamerikvandaag.nl).



Secretariaat Activiteitenhuis



[activiteitenhuis-kamerik@outlook.com](mailto:activiteitenhuis-kamerik@outlook.com)



06 - 39592713



-



De Cope  
Berkenlaan 51, Kamerik

# Badminton



## Badmintonvereniging Unicum

Aparte gelegenheid voor badmintonners die overdag willen spelen en op een aangepaste manier willen badmintonnen: vrijdagmiddag 17.00 uur.

Kies voor een sportschoen die geschikt is voor zaalsporten.

### Wanneer

Vrijdag vanaf 17.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Adriaan de Zeeuw



[secretaris@bvunicum.nl](mailto:secretaris@bvunicum.nl)



06 - 14985056



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



Sportcentrum Snellerpoort  
Steinhagenseweg 3A, Woerden



# Balance / Pilates



Pilates is krachttraining zonder gewichten of accessoires, dus alleen met je eigen lichaam. Bij Balance wordt het evenwicht, maar ook het volledige gebruik van gewrichten verbeterd. Deze les is een leuke combinatie van deze twee disciplines. Ook ademhaling, stretching en ontspanning van schouders en heupen komen aan bod. Na de les is er ook gelegenheid om samen thee of koffie te drinken. Neem een yogamatje, flesje water, warme sokken, vest en je goede humeur mee! Proefles is gratis, het abonnement is €40,- per maand.

## Wanneer

Dinsdag en vrijdag van 9.00 uur tot 10.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Liesbeth de Jonge



[liesbeth@zumbafit.nl](mailto:liesbeth@zumbafit.nl)



06 - 51823696



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



Clubgebouw Tafeltennisvereniging Woerden  
Jozef Israëlslaan 62, Woerden

# Basketbal



## Basketbalclub Blue Drakes

We bieden basketbal voor volwassenen. Een groep recreanten speelt elke donderdagavond wat onderlinge partijtjes. Leeftijden van 30 t/m 70+ jaar, dames en heren gemengd. Je kunt driemaal gratis meetraineren voor je besluit lid te worden.

Zie ons Informatieblad op [www.bluedrakes.nl](http://www.bluedrakes.nl) of mail naar [secretariaat@bluedrakes.nl](mailto:secretariaat@bluedrakes.nl).

### Wanneer

Donderdagavond.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Tom Jacobs



[secretariaat@bluedrakes.nl](mailto:secretariaat@bluedrakes.nl)



06 - 36428585



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



Sporthal Bulwijk  
Stromenlaan 130, Woerden

# Beweegroute Bredius



Dagelijks bewegen is van groot belang voor jong en oud. De Beweegroute Bredius helpt om spierkracht, conditie en balans te trainen. De begeleiding wordt gegeven door Anita Thuis. Het startpunt is bij het grasveld bij de speelweide in het Brediuspark (Landgoed Bredius).

Deelname is gratis. Vooraf aanmelden is niet nodig.

## Wanneer

Donderdag om 10.00 uur.



Daan van Koert



daan@beweegteamwoerden.nl



06 - 58772402

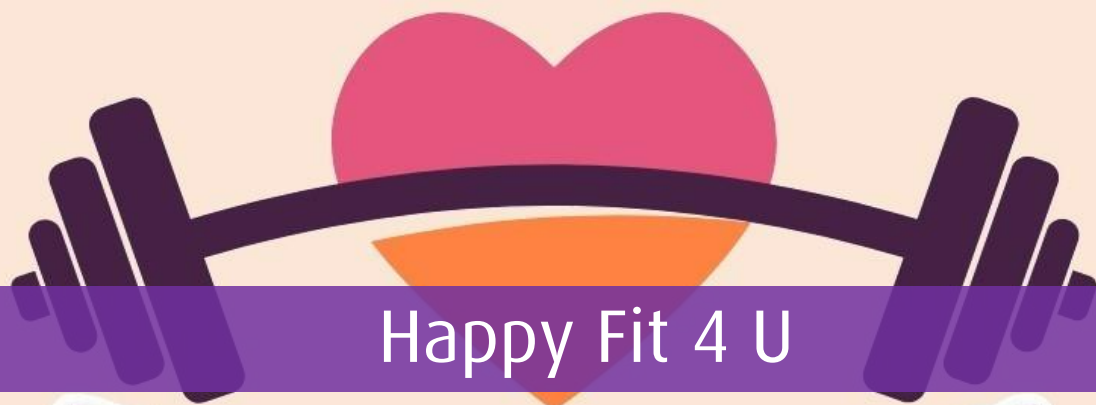


www.landgoedbredius.nl



Grasveld bij de speelweide Landgoed Bredius  
Kievitstraat 42, Woerden

# Bewegen onder begeleiding



Wij bieden in een veilige, huiselijke omgeving 1 op 1 begeleiding en kleine groeps(dans)lessen voor iedereen die niet naar een 'normale' sportschool wil of kan en wel bezig wil zijn met een gezonde leefstijl onder professionele begeleiding.

Kijk op onze website voor meer info. Wij kunnen zorgcontracten afsluiten voor mensen met een PGB.

Ons pand is niet rolstoeltoegankelijk. Sportkleding vereist.

## Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Paula en Wendy



happyfit4u2@gmail.com



06 - 21369683



[www.happyfit4u.nl](http://www.happyfit4u.nl)



Happy Fit 4 U  
Botnische Golf 5B, Woerden

# Bewegen op muziek



## Liesbeth van Beusekom

Bent u 65+ en wilt u graag fit blijven? Doe dan mee aan Bewegen op muziek, in de welzijnsruimte van Careyn Weddesteyn (glazen huis in het restaurant).

In de zomer, als het weer het toelaat, gaan we buiten bewegen op het grasveld bij het Hofplein. Bewegen op muziek is motiverend en gezellig. Op leuke liedjes en muziek van vroeger worden er eenvoudige oefeningen gedaan. U kunt ook meedoen op of naast de stoel of uw rollator.

### Wanneer

Woensdag van 16.00 tot 16.30 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen wij contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Liesbeth van Beusekom



[Ivanbeusekom@hotmail.com](mailto:Ivanbeusekom@hotmail.com)



06 - 22527819



-



Hofplein/Careyn Weddesteyn  
Utrechtsestraatweg 50, Woerden



# Biljarten



## Biljartvereniging Acquit

Heb je tijd om je hobby biljarten (weer) op te pakken? Kom dan een keer langs bij het 55+ biljarten van Biljartvereniging Acquit. Aan de Waardsedijk heeft Acquit een eigen clubgebouw. In een gezellige en ongedwongen sfeer wordt een onderling partijtje gespeeld en is er ruimte voor gezamenlijke spelsoorten, zoals 10 over rood.

Deelnemers aan de open inloopmiddag zijn niet verplicht lid te worden van de vereniging.

### Wanneer

Open inloop op donderdag van 14.00 tot 17.00 uur.



Ron Langereis



penningmeester@bv-acquit.com



06 - 20059582



www.bv-acquit.com



Biljartvereniging Acquit  
Waardsedijk 33, Woerden

# Biljarten

## gro-up buurtwerk Woerden



Biljarten bij de biljartclub SBW (Senioren Biljarten Woerden) vanaf 60 jaar. De kosten zijn €6,- per maand. De contactpersonen zijn Jan van den Helder, tel. 06 - 44218740, e-mailadres: [janvdnhelder@gmail.com](mailto:janvdnhelder@gmail.com); en Arie van de Wijngaard, tel. 06 - 36065782, e-mailadres: [amwijngaard@ziggo.nl](mailto:amwijngaard@ziggo.nl).

### Wanneer

Maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 16.00 uur.



Inger van Dijk



[www.gro-up.nl](http://www.gro-up.nl)



Clubgebouw TTV Woerden  
Jozef Israëlslaan 62  
Woerden



[inger.vandijk@gro-up.nl](mailto:inger.vandijk@gro-up.nl)



06 - 24192250

## Dorpshuis Harmelen



Op vrijdag kan er worden gebiljart.

Graag aanmelden via het Dorpshuis door te bellen naar 0348 - 506823 of via [dorpshuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpshuisharmelen@gmail.com).

### Wanneer

Vrijdagochtend.



Ellen Vossen



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8  
Harmelen



[dorpshuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpshuisharmelen@gmail.com)



0348-506823/06-83495063

# Biljarten



## Harmelense Biljart Club 007

Wij zijn een jonge en gezellige biljartvereniging die zijn wedstrijden speelt in woonzorgcentrum Gaza in Harmelen. Wij spelen van januari tot en met december (m.u.v. de zomermaanden) een dubbele competitie met een gelimiteerd aantal van 28 personen. Het minimum moyenne voor nieuwe spelers is vastgesteld op 0.60 en het minimum te behalen caramboles op 20. Bij een teveel aan spelers komen nieuwe leden op een wachtlijst. Onze biljartvereniging is alleen toegankelijk voor 55-plussers uit Harmelen en directe omgeving.

### Wanneer

Maandag tot en met vrijdag.

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Ton de Wekker



[tdw@damw.nl](mailto:tdw@damw.nl)



06 - 51211080



-



Woonzorgcentrum Gaza  
Dorpsstraat 70, Harmelen

# Bingo

## Dorpshuis Harmelen



Jong en oud is van harte welkom. Inloop vanaf 14.00 uur. We spelen 2 rondes. Een kaart kost €1,- per ronde. Er kunnen maximaal 25 personen deelnemen. Aanmelden kan via het Dorpshuis.

### Wanneer

Elke derde woensdag van de maand van 14.30 tot 16.00 uur.



Ellen Vossen



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8  
Harmelen



[dorpsuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpsuisharmelen@gmail.com)



0348 - 506823

## De Plint



De bingo wordt georganiseerd door Mary Wisseloo; een enthousiaste wijkbewoner van het Schilderskwartier. De bingo is een gezellige middag met leuke prijsjes. Breng gerust iemand mee! Wij maken er iets leuks van! Aanmelden is niet nodig. Kosten: €6,- incl. 5 rondes en 1 kopje koffie.

### Wanneer

Elke 3e donderdag van de maand van 13.30 tot 16.00 uur.



De Plint Woerden



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



De Plint  
Jozef Israëlslaan 20A  
Woerden



[info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl)



-

# Bingo in het Brediushonk

## gro-up buurtwerk Woerden

We spelen 8 rondes. Er zijn fijne levensmiddelen te winnen. De kosten voor de bingo bedragen €5,-. Deze activiteit is een bewonersinitiatief en voor iedereen die het leuk vindt om samen een spelletje te spelen, elkaar te ontmoeten en te praten over de dagelijkse dingen des levens. U hoeft zich niet vooraf op te geven.

### Wanneer

Elke eerste woensdag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur.



Inger van Dijk



inger.vandijk@gro-up.nl



06 - 24192250



www.gro-up.nl



Brediushonk  
Kievitstraat 40, Woerden



# Bingo!

## Stichting Sinar Maluku

We spelen in totaal 8 rondes. Gezelligheid en ontmoeting staan voorop, maar een prijsje winnen is natuurlijk ook leuk. Kosten €4,00. Koffie en thee €1,00 en frisdrank €1,50.

Hartelijk welkom!

### Wanneer

Iedere tweede en vierde woensdag van de maand.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Lea Manuputtij



[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006

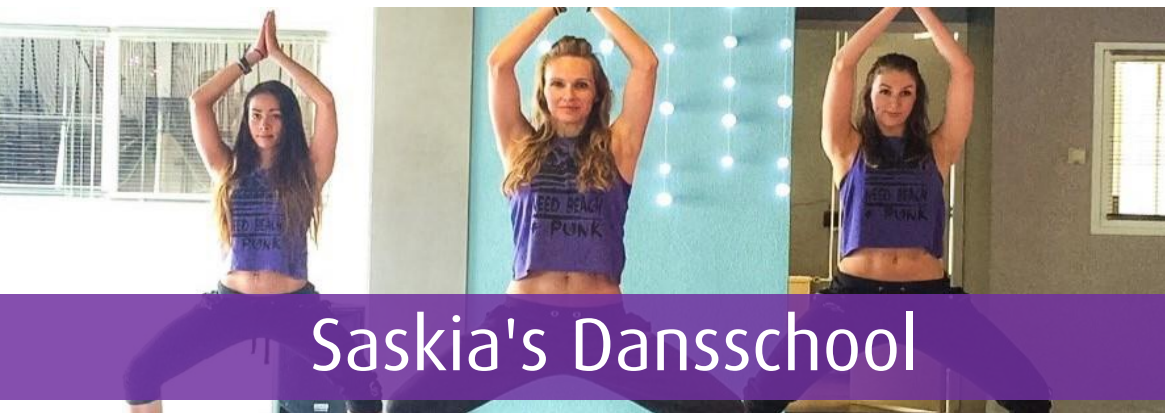


[www.sinarmaluku.nl](http://www.sinarmaluku.nl)



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A, Woerden

# Body & Balans



## Saskia's Dansschool

Een Yoga, Tai Chi en Pilates workout waarbij je flexibiliteit en kracht opbouwt en je een gevoel krijgt van rust en kalmté. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig gestructureerde serie van stretches, bewegingen en houdingen op muziek, creëren een holistische workout die je lichaam in harmonie en balans brengt. Je bouwt kracht op, verbrandt calorieën en vermindert stress. Trek makkelijk zittende sportkleding aan. Neem een handdoek en flesje water mee. Body & Balans is te volgen op onze locaties in Harmelen en Woerden.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Saskia van Dijk



[info@saskiasdansschool.nl](mailto:info@saskiasdansschool.nl)



-



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



Locatie dansschool Harmelen: Dorpsstraat 22A  
Locatie dansschool Woerden: Hoge Rijndijk 3C

# Boodschappendienst senioren

## Boodschappen

# PlusBus

## PlusBus Woerden

De boodschappendienst is voor inwoners die niet meer in staat zijn dit zelfstandig te doen. U wordt opgehaald en weer thuis gebracht. Een inklapbare rolstoel of rollator kan mee. De boodschappen worden gedaan bij een Jumbo-vestiging. Kosten zijn €5,00 (excl. boodschappen). De chauffeur en begeleider helpen u waar nodig. Kunt u zelf niet meer mee? Dan kunt u op woensdagmiddag een boodschappenbriefje meegeven aan de vrijwilligers. Voor de boodschappendienst kunt u bellen tussen 9.00 en 12.30 uur op maandag tot en met vrijdag.

### Wanneer

De bus rijdt maandagmiddag, vrijdagochtend en vrijdagmiddag.



Marjan Oomen



[boodschappendienst@plusbuswoerden.nl](mailto:boodschappendienst@plusbuswoerden.nl)



06 - 58730860



-



De boodschappen worden gedaan bij een Jumbo-vestiging in Woerden

# Bredius Palet



Tekenen en schilderen in een gezellige groep. Aquarelleren, met olieverf schilderen, krijt- en pentekeningen maken en veel meer. Begeleiding is aanwezig. Doe mee en leer van elkaar. Eenmaal per jaar organiseert het Bredius Palet in het Brediusshonk een expositie met alle creatieve uitspattingen.

De eerste drie middagen mag je vrijblijvend meedoen om te kijken of het iets voor je is. Kom kijken, doe mee of neem contact met ons op als je nog vragen hebt.

## Wanneer

Maandag van 13.30 tot 16.00 uur van september tot en met mei. Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Anneke Bode



[info@asvbredius.nl](mailto:info@asvbredius.nl)



-



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



Brediusshonk  
Kievitstraat 40, Woerden

# Brei- en haakclub Needlepoint



## ASV Bredius

Breien en haken zijn helemaal in. Handwerk je graag op de traditionele manier of experimenteer je liever? Bij Needlepoint kan dat allemaal. Samen met anderen wissel je ervaringen uit en bewonder je elkaars werk. Gezelligheid voert de boventoon. De eerste drie middagen mag je vrijblijvend meedoen. Maak hiervoor een afspraak. Kun je niet breien of haken en wil je dat graag leren? Volg dan eerst een cursus basistechnieken. De wolwinkels in Woerden helpen je graag.

### Wanneer

Maandag van 13.30 tot 16.00 uur. Van september tot en met mei. Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Anna van Leeuwen



[info@asvbredius.nl](mailto:info@asvbredius.nl)



-



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



Brediusshonk  
Kievitstraat 40, Woerden



# Breicafé - inloop

## Stichting Welzijn Zegveld

Loop vrijblijvend eens binnen. Er wordt koffie gedronken, als je wilt kun je handwerkjes doen en/of een spelletje.  
Het is leuk om elkaar te ontmoeten en een praatje te maken.

### Wanneer

Maandag vanaf 19.30 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Ada Beiboer



[a.70beiboer@gmail.com](mailto:a.70beiboer@gmail.com)



0348 - 691894



[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)



"De Zegge" in de Milandhof  
Middenweg 2, Zegveld

# Bridgen



## Bridgeclub B3R

Komt u ook gezellig bridgen?

U bent van harte welkom!

### Wanneer

Maandag van 19.30 uur tot 23.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Joke van Kats



[jokevankatsb3r@outlook.com](mailto:jokevankatsb3r@outlook.com)



0348 - 442927



<https://2029.bridge.nl/>



Recreatiecentrum H20  
De Uithof 1, Harmelen

# Bridgen



## Bridgeclub Victoria

Bij Bridgeclub Victoria kunt u gedurende het jaar verschillende cursussen volgen om te leren bridgen.

Eén van de cursussen is de kennismaking met Kwik bridgen. Hierbij leert u in een uur de beginselen van het kaartspel bridge kennen en samen spelen om zoveel mogelijk slagen te halen per team.

Je speelt twee tegen twee. Je leert samenwerken, logisch nadenken en concentreren. Als het spel je aanspreekt, kun je cursussen volgen om daarna het volledige bridgen te leren.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Agatha van Baalen



[bridgeclubvictoriawoerden@gmail.com](mailto:bridgeclubvictoriawoerden@gmail.com)



06 - 18299494



<https://2015.bridge.nl/>



Bridgeclub Victoria  
De Veste 29, Woerden

# Bridge - kennismaking



## Bridgeclub Woerden

Kom eens kennismaken met de denksport bridge.

Het doel van onze vereniging is om gedurende de winterperiode een avond gezellig te bridgen.

Er heerst een gemoedelijke sfeer gecombineerd met de uitdaging om je hersens te trainen en het optimale spel te spelen.

### Wanneer

Maandag van 19.30 tot 23.00 uur. Het speelseizoen 2023 – 2024 loopt tot en met maandag 6 mei 2024.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



J. Stijntjes



[j.stijntjes@ziggo.nl](mailto:j.stijntjes@ziggo.nl)



06 - 53601465



-



SC Woerden  
Steinhagenseweg 7, Woerden

# Bridge club



## Dorpshuis Harmelen

Elke dinsdag van 13.00 tot 17.00 uur wordt er gebridget in het Dorpshuis.

Aanmelden kan bij Ans Lauwerijssen door te mailen naar het e-mailadres: [a.lauwerijssen@hotmail.com](mailto:a.lauwerijssen@hotmail.com) of bij Ria Klein via het e-mailadres: [hcklein2011@outlook.com](mailto:hcklein2011@outlook.com).

U bent welkom!

### Wanneer

Dinsdag van 13.00 tot 17.00 uur.



Ellen Vossen



[dorpshuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpshuisharmelen@gmail.com)



0348 - 506823



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8, Harmelen



# Bridge in De Plint



## De Plint

Komt u ook briden in De Plint?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Henk Engels via [info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl).

### Wanneer

Donderdag van 13.00 tot 16.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



De Plint Woerden



[info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl)



-



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



De Plint  
Jozef Israëlsaan 20A, Woerden

# Buurtmaaltijd



## Stichting Sinar Maluku

Samen eten is veel gezelliger dan alleen thuis met een bord op schoot. Dit horen we bijna wekelijks. Iedere donderdag wordt er door onze vrijwilligers een heerlijke maaltijd klaargemaakt. U kunt zich uiterlijk woensdag aanmelden. Het menu en de prijzen staan op onze website.

Hartelijk welkom.

### Wanneer

Donderdag om 17.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Lea Manuputtij



[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006



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



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A, Woerden

# Computercursus voor beginners



## Bibliotheek Het Groene Hart

Onder begeleiding leert u de basis van het werken met een computer. Klik&Tik is een online oefenprogramma waarbij met behulp van korte video's basisvaardigheden zoals websites bekijken, e-mailen en downloaden uitgelegd worden. Speciaal voor mensen die niet of nauwelijks met een computer hebben gewerkt. De cursus is gratis. Cursusduur: 8 tot 10 keer. U hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek. Na een intakegesprek kunt u instromen in een bestaande groep. Aanmelden kan telefonisch of aan de balie van uw Bibliotheek.

### Wanneer

Dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur of donderdag van 10.00 tot 12.00 uur. Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Liza La Porta



[digitaal@bibliotheekhgh.nl](mailto:digitaal@bibliotheekhgh.nl)



0348 - 418354



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



Bibliotheek Het Groene Hart  
Meulmansweg 27, Woerden

# Conditietraining



## Mobilee

Tijdens de training werken we stevig aan de conditie. De docent houdt altijd rekening met leeftijd en individuele mogelijkheden. Na de warming-up start je met oefeningen gericht op het soepel maken en versterken van verschillende spiergroepen. Begeleidende muziek ondersteunt de oefeningen, dat helpt! Elke week worden er andere oefeningen samengesteld, wat de lessen afwisselend maakt. Af en toe wordt er een circuit uitgezet voor een stevige uitdaging. Deze wordt door iedereen in eigen tempo afgewerkt. Voor meer informatie en het lesrooster kun je op onze website kijken.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Dora van Dijk



[ledenadministratie@mobilee-woerden.nl](mailto:ledenadministratie@mobilee-woerden.nl)



-



[www.mobilee-woerden.nl](http://www.mobilee-woerden.nl)



Diverse gymzalen in Woerden

# Creatief in Harmelen

Dorpshuis Harmelen



## Creatief café

Onder het genot van koffie, thee, lekkers (eigen kosten) en gezelligheid van onze gastvrouwen, werk je aan je eigen creatieve projecten. Graag zelf een idee, ontwerp en materialen meenemen.

## Wanneer

Donderdag van 13.30 tot 17.00 uur.  
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Dorpshuis.



Ellen Vossen



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8  
Harmelen



[dorpsuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpsuisharmelen@gmail.com)



0348 - 506823

Dorpshuis Harmelen



## Creatieve ontmoeting

Komt u ook naar het Dorpshuis om samen met andere creatievelingen met uw creatieve hobby bezig te zijn?  
Scrapboeken, diamond painting, knopen, haken en breien.

## Wanneer

Maandag van 10.00 tot 12.00 uur.  
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Dorpshuis.



Ellen Vossen



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8  
Harmelen



[dorpsuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpsuisharmelen@gmail.com)



0348 - 506823



# Samen creatief in De Plint



Iedereen die behoefte heeft aan een leuke dagbesteding is welkom bij 'Samen creatief'. De ruimte is gezellig ingericht met zelfgemaakte kunst, materialen zijn aanwezig en er zijn 9 werkplekken.

We helpen elkaar, halen inspiratie uit de vele boeken en hebben toegang tot internet.

De voldoening om met elkaar creatief bezig te zijn, erbij te horen en plezier te beleven maakt het de moeite waard om mee te doen!

Kom langs en vraag naar de mogelijkheden. De kosten zijn €0,50 inclusief koffie/thee.

## Wanneer

Dinsdag, donderdag en vrijdag van 13.30 tot 16.30 uur.



De Plint Woerden



[info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl)



-



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



De Plint  
Jozef Israëlslaan 20A, Woerden

# De Derde Helft



## TV Cromwijk

Wilt u ook gezellig koffiedrinken, een gezamenlijke lunch en twee uurtjes sporten? Kom dan naar de Derde Helft!

U bent welkom voor de gezelligheid en/of om mee te doen met een potje tennis, padel, fitness, wandelen, workshops en meer.

De Derde Helft wordt, met dank aan onze vrijwilligers, georganiseerd op ons park. U mag 2 keer gratis en vrijblijvend meedoen.

Voor meer informatie, neem contact op met Gerrit van Assem via [dederdehelft@tvcromwijk.nl](mailto:dederdehelft@tvcromwijk.nl) of bel 06 - 46367624.

### Wanneer

Donderdag van 10.00 tot 13.00 uur (met lunch).

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Gerrit van Assem



[dederdehelft@tvcromwijk.nl](mailto:dederdehelft@tvcromwijk.nl)



06 - 46367624



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



Tennisvereniging Cromwijk  
Waardsedijk 37, Woerden

# Duofiets De Plint



## De Plint

Reserveer de duofiets bij de balie van De Plint op maandag, dinsdag, donderdag of vrijdag.

Gebruik van de fiets kost €1,- per dagdeel.

### Wanneer

Je kunt de fiets gebruiken op maandag, dinsdag, donderdag of vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur of van 13.30 tot 16.00 uur.



De Plint Woerden



[info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl)



-



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



De Plint  
Jozef Israëlslaan 20A, Woerden

# Duofietsen



## Fietsmaatjes Woerden

Fietsmaatjes Woerden is er voor inwoners van alle leeftijden die niet kunnen of durven fietsen. Zij kunnen tegen een kleine vergoeding een fietsrit maken op een duofiets met een vrijwilliger. Zo kunnen mensen er weer op uit om te genieten van Woerden en omgeving. We zorgen voor vaste koppels. Zo leren de vrijwilliger en de gast elkaar goed kennen. Hebt u zin om mee te fietsen als gast of wilt u vrijwilliger worden? U bent van harte welkom.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op.



Secretaris Fietsmaatjes Woerden



[info@fietsmaatjeswoerden.nl](mailto:info@fietsmaatjeswoerden.nl)



-



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



Woerden en omgeving



## Het BeweegAdvies

**Bewegen en sporten is leuk en goed voor iedereen! Als u regelmatig beweegt levert dat zowel lichamelijk als geestelijk allerlei positieve effecten op, zoals een betere conditie, een kleinere kans op ziekten en een beter slaappatroon. Daarbij helpt beweging ook uw lichaamsgewicht op peil te houden en voelt u zich fitter én vitaler. Als u samen met anderen beweegt, werkt dat ook heel motiverend en is het ook gezellig!**

**Wilt u wel bewegen, maar weet u niet zo goed wat uw mogelijkheden zijn of waar u terecht kunt?**

Beweegeteam Woerden nodigt u graag uit voor een gratis BeweegAdvies. Tijdens het BeweegAdvies bespreken we in een half uur uw sport- en beweegverleden én uw huidige beweegpatroon. Aan het eind ontvangt u een sport- en beweegadvies op maat voor de toekomst. Onze collega's komen graag bij u langs of maken in overleg met u een afspraak op een geschikte locatie.

**Het BeweegAdvies is er ook voor mensen met een beperking.** Kijk voor de contactgegevens en meer informatie op pagina 84.

**Heeft u interesse in een gratis BeweegAdvies?**

U kunt zich hiervoor aanmelden bij het Beweegteam via onderstaande contactgegevens.



Maarten Stiggelbout



Maarten@beweegteamwoerden.nl



06 - 34443230



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



Nog geen leuk  
sport- of beweegaanbod  
kunnen vinden in deze gids?

Kijk dan eens op  
[BeweeegwijzerWoerden.nl](http://BeweeegwijzerWoerden.nl)

Voor een overzicht van àl het  
sport- en beweegaanbod  
in de gemeente Woerden.



Beweeegteam  
Woerden

Beweeegwijzer  
Woerden

# Eet je mee?



U kunt voor €8,50 twee gangen mee-eten in de Dorpskeuken van het Dorpshuis. Er wordt met liefde en enthousiasme door verschillende inwoners voor buurtgenoten gekookt. Aanmelden is noodzakelijk via 0348 - 506823 of [dorpshuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpshuisharmelen@gmail.com). De kosten voor een 2 gangenmenu zijn €8,50, te betalen na afloop.

Zelf ook een keer zin om te koken? Dat kan uiteraard ook!

## Wanneer

Elke oneven week op vrijdag om 17.30 uur.



Ellen Vossen



[dorpshuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpshuisharmelen@gmail.com)



0348 - 506823



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8, Harmelen

# Fietsen



## Stichting Welzijn Zegveld

Lekker in de vrije natuur met een groepje fietsen.

We fietsen ongeveer 25 kilometer.

### Wanneer

Elke 2e en 4e donderdagmiddag vanaf 13.00 uur van april tot september.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Herman Lekkerkerker



[a.70beiboer@gmail.com](mailto:a.70beiboer@gmail.com)



0348 - 692424



[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)



"De Zegge" in de Milandhof  
Middenweg 2, Zegveld



## WoerdenSport

Bij FiftyFit staat samen bewegen, ontspanning, conditie en plezier maken centraal.

Bewegen in het water zorgt voor een minimale kans op blessures. Deze aquales onderhoudt en verbetert je conditie, evenwicht en coördinatie. Zo blijf je langer mobiel en flexibel en ontmoet je ook nieuwe sociale contacten!

U kunt één gratis proefles volgen in het zwembad in Harmelen of in Woerden. Geen entreekosten. Kijk voor aanvang altijd in het rooster op [www.woerensport.nl/rooster](http://www.woerensport.nl/rooster).

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Receptie WoerdenSport



[communicatie@woerensport.nl](mailto:communicatie@woerensport.nl)



H20: 0348-441805 / Batenstein: 0348-413657

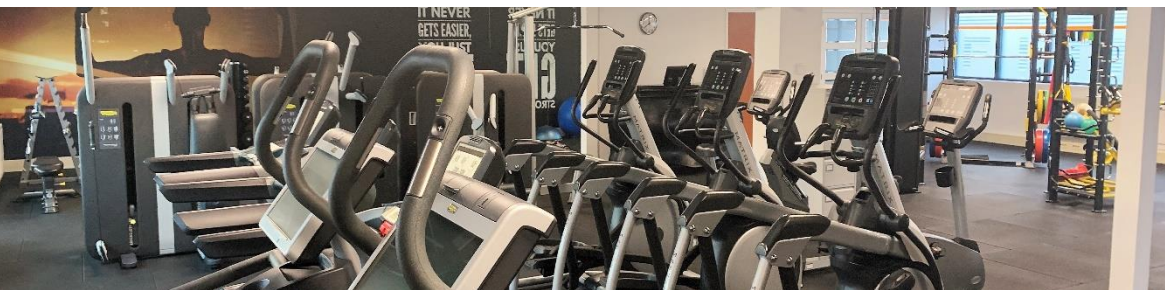


[www.woerensport.nl](http://www.woerensport.nl)



Harmelen: Zwembad H20, De Uithof 1  
Woerden: Batensteinbad, Van Helvoortlaan 40

# Fitness en artrosegroepen



## Fysio Broekhuizen

Voelt u zich niet thuis in een reguliere sportschool, maar wilt u wel graag sporten op een verantwoorde manier en onder professionele begeleiding werken aan een gezonder en fitter lichaam? Ervaar dan bij Fysio Broekhuizen dat het ook anders kan!

In de ruime fitnesszaal kunt u onbeperkt sporten en wordt u begeleid door ervaren coaches. Ook mensen met een chronische aandoening, pijnklachten of een beperking zijn welkom. Voor mensen met artrose hebben wij speciale artrose beweeggroepen. De eerste kennismaking is gratis. Schone zalschoenen en een handdoek zijn verplicht.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Fysio Broekhuizen



[info@fysiobroekhuizen.nl](mailto:info@fysiobroekhuizen.nl)



0348 - 443141



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



Fysio Broekhuizen  
Productieweg 2, Harmelen



# Gym op maat 55+



## ASV Bredius

In een gezellige sfeer doe je op je eigen tempo mee in een leuke groep. Of je nu 55 of 80 jaar bent. Hiervoor hebben wij een vakkundige docent.

Sport- en spelmateriaal zijn in het Brediusshonk aanwezig. Alleen lekker zittende kleding waarin je makkelijk kan bewegen is vereist. Na afloop drinken we gezamenlijk koffie of thee.

De eerste drie ochtenden mag je vrijblijvend meedoen. Kom kijken, doe mee of neem even contact op als je nog vragen hebt.

### Wanneer

Dinsdagmorgen van september tot en met mei.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Ria Vermeij



[info@asvbredius.nl](mailto:info@asvbredius.nl)



-



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



Brediusshonk  
Kievitstraat 40, Woerden

# Hardlopen



## Runners Club Woerden

Runners Club Woerden is dé club voor fitlopers, evenementenlopers, gezelligheidslopers én prestatielopers en aangesloten bij de Atletiekunie. Lopen doe je individueel, maar bij ons ook in groepsverband. Of je nu traint voor een persoonlijke prestatie (marathon) of puur voor jezelf (fitheid). Wij staan o.a. voor sportief hardlopen in de buitenlucht, drie trainingen per week, gecertificeerde trainers, afwisselende trainingslocaties, plezier en aandacht voor een goede looptechniek. Voor het hardlopen zijn goede loopschoenen en kleding noodzakelijk. Kom 4x gratis proeftrainen.

### Wanneer

Trainingsdagen: maandag en woensdag van 19.30 tot 21.00 uur en zaterdag van 9.30 tot 11.00 uur. Na aanmelding nemen we contact op.



Wilco Zwennis



[secretaris@runnersclub.nl](mailto:secretaris@runnersclub.nl)



06 - 83571848



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



Clubhuis De Korf, Sportpark Cromwijk  
Waardsedijk 21, Woerden

# High Tea



## Stichting Sinar Maluku

Ontmoeting in de buurt met een hapje en een drankje en veel gezelligheid. Dat kan bij Sinar Maluku - wijkcentrum Molenvliet. Voor de prijs van €5,- per persoon hoeft u het niet te laten. Graag uiterlijk de dinsdag ervoor aanmelden.

Hartelijk welkom!

### Wanneer

Iedere derde woensdag van de maand.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Lea Manuputtij



[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006



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



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A, Woerden

# Improvisatietheater



## Het Klooster

Een korte theatercursus van zes lessen waar je zonder enige vorm van voorbereiding in kunt stappen. Je leert van speldocent Niek Dekker hoe je met behulp van verschillende improvisatievormen grappige, ontroerende en spannende scènes kunt spelen. De cursus is veel doen, proberen, kijken en leren. Kortom, een theatrale en ontspannen ontdekkingstocht waarbij het plezier in jezelf presenteren voorop staat. Geschikt voor mensen die soepel zijn van geest óf dat willen worden.

Kijk voor de tarieven op de website [www.kloosterwoorden.nl](http://www.kloosterwoorden.nl).

### Wanneer

Start maandag 27 mei, van 20.15 tot 21.45 uur. Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op.



Het Klooster



[info@kloosterwoorden.nl](mailto:info@kloosterwoorden.nl)



0348 - 423066



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



Het Klooster - Theaterzolder  
Wilhelminaweg 77, Woerden

# Inloop bij Breed loket



## Dorpshuis Harmelen

Het informatiepunt heeft een nieuwe naam: Breed loket Harmelen.

Breed loket Harmelen is een inloopspreekuur voor vragen rondom welzijn, zorg, wonen, formulieren en juridische vragen. WoerdenWijzer, Kwadraad, Cazas Wonen en allerlei vrijwilligersorganisaties helpen u graag met uw vragen.

U kunt kosteloos en vrijblijvend binnenlopen.

### Wanneer

Maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur.



Ellen Vossen



dorpshuisharmelen@gmail.com



0348 - 506823



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8, Harmelen



# Jeu de boules of koersbal



## Stichting Welzijn Zegveld

In de zomer spelen we op vrijdagmiddag jeu de boules op de nieuwe baan naast de Pionier. In de winter (van +/- november t/m april) gaat dat over in koersballen in de Milandhof. Lekker ontspannen en soms in teams of individueel wedstrijdjes spelen. Op andere momenten in de week mag iedereen op deze nieuwe baan jeu de boules spelen.  
Van harte welkom.

### Wanneer

Vrijdagmiddag.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Rinus Hoogerbrugge



[a.70beiboer@gmail.com](mailto:a.70beiboer@gmail.com)



0348 - 691776



[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)



Naast de Pionier (Clausstraat) en  
Milandhof (Middenweg 2), Zegveld

# Koersbal in De Plint



## De Plint

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu de boules met grotere ballen met een afwijking naar links of rechts.

Wie op vrijdagochtend mee wil doen, kan zich aanmelden bij Inger van Dijk via 06 - 24192250.

### Wanneer

Vrijdag van 09.30 tot 11.30 uur.



Inger van Dijk



inger.vandijk@gro-up.nl



06 - 24192250



www.gro-up.nl



De Plint  
Jozef Israëlslaan 20A, Woerden

# Klaverjassen



## Stichting Welzijn Zegveld

Het is leuk om met elkaar te kaarten.  
Goed voor de bovenkamer.

### Wanneer

Dinsdag vanaf 14.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Jany Groenendijk



[a.70beiboer@gmail.com](mailto:a.70beiboer@gmail.com)



0348 - 691624



[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)



"De Zegge" in de Milandhof  
Middenweg 2, Zegveld

# Klaverjassen en jokeren



## Stichting Sinar Maluku

Gezelligheid staat bovenaan bij het samen kaarten. Klaverjassen of Amerikaans jokeren. Het kan allebei, kom gerust eens kijken. Consumptie verkrijgbaar tegen kleine vergoeding.

Hartelijk welkom.

### Wanneer

Donderdag vanaf 19.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur).



Lea Manuputtij



[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006



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



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A, Woerden

# Koffie Fit 60+



## Liesbeth van Beusekom

Kom meedoen met de groepsles op maandagochtend van 9.30 - 10.15 uur bij Physical Fitness! De oefeningen zijn erop gericht om spierkracht, lenigheid, coördinatievermogen en evenwichtsgevoel te bevorderen. U doet dit samen met anderen in een groep, dat is beter vol te houden en gezelliger! De les wordt gegeven in een zaal op de 1e verdieping; daarna kunt u eventueel zwemmen in een zwembad van 30°C en u krijgt een kopje koffie of thee.

### Wanneer

Maandag van 9.30 tot 10.15 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Liesbeth van Beusekom



[Ivanbeusekom@hotmail.com](mailto:Ivanbeusekom@hotmail.com)



06 - 22527819



-



Physical Fitness Woerden  
Industrieweg 1, Woerden



# Koffieochtend

## Gereformeerde kerk Woerden-Zegveld



U bent van harte welkom in de Kruiskerk voor een bakkie koffie en een praatje.

We vinden het fijn u te mogen ontmoeten. Alle leeftijden zijn welkom!

### Wanneer

Donderdag van 09.30 tot 11.30 uur. Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op.



Ellen van Herwijnen



[www.pknwoerden.nl/gereformeerd](http://www.pknwoerden.nl/gereformeerd)



[kruiskerk@pknwoerden.nl](mailto:kruiskerk@pknwoerden.nl)



Kruiskerk  
Mesdagplein 4  
Woerden



06 - 30245865

## Gereformeerde kerk Woerden-Zegveld



U bent van harte welkom voor een bakkie koffie en een praatje.

Wij vinden het fijn u te mogen begroeten en ontmoeten.

### Wanneer

Woensdag van 09.30 tot 11.30 uur. Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op.



Gertjan Robbemonnd



[www.pknwoerden.nl/gereformeerd](http://www.pknwoerden.nl/gereformeerd)



Opstandingskerk  
Wilhelminaweg 8  
Woerden



[dsgertjanrobbemonnd@pknwoerden.nl](mailto:dsgertjanrobbemonnd@pknwoerden.nl)



06 - 51416043

# Koffieochtend



## De Plint

Van harte welkom voor een praatje en een kopje koffie of thee. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden, u kunt gewoon binnenlopen. Kosten €1,70 per kopje.

Om 12.00 uur kunt u (tegen betaling) genieten van een heerlijke lunch, verzorgd door Philadelphia (alleen op dinsdag en donderdag). U kunt zich hiervoor opgeven aan de balie van De Plint.

### Wanneer

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.



De Plint Woerden



[info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl)



-



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



De Plint  
Jozef Israëlslaan 20A, Woerden

# Koffiemiddag



## gro-up buurtwerk Woerden

U bent van harte welkom in de huiskamer van de Bibliotheek (naast de koe) om een kopje koffie of thee te komen drinken met iets lekkers erbij.

U kunt gezellig kletsen met de andere bezoekers of een spelletje doen. U kunt ook uw handwerkje meenemen en daaraan werken. Kosten €1,- per kopje, tweede kopje is gratis.

### Wanneer

Donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur.



Inger van Dijk



inger.vandijk@gro-up.nl



06 - 24192250



www.gro-up.nl



Huiskamer (gebouw Bibliotheek)  
Meulmansweg 27, Woerden

# Kookles voor senioren



Kooklessen in een groep voor senioren die niet gewend zijn voor zichzelf te koken. Bijvoorbeeld omdat hun partner is overleden, iemand alleenstaand is en/of gepensioneerd die koken als hobby krijgen. Senioren die graag gezond willen koken en slim willen inkopen. Want wat moet je met een grote bloemkool in je eentje? We besteden ook tijd aan de Schijf van 5 en hoe je voldoende eiwitten binnenkrijgt.

Per middag krijg je twee verschillende maaltijden mee voor thuis. Kosten €45,- per middag.

## Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Anja Boers



[info@lderly.nl](mailto:info@lderly.nl)



06 - 11063939



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



Woonkeuken  
Hoofdweg 37, Zegveld

# Cappuccino Koor en Orkest

## Het Klooster



### Cappuccino Koor

Houdt u van zingen, koorrepertoire en een fijne sfeer met andere zangliefhebbers? Kom dan bij het Cappuccino Koor: hét seniorenkoor voor dames en heren! We zingen twee- en driestemmige arrangementen in verschillende muziekstijlen. Van blad kunnen lezen is handig, maar niet noodzakelijk.

### Wanneer

Na aanmelding nemen we contact met u op.



Het Klooster



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



[info@kloosterwoerden.nl](mailto:info@kloosterwoerden.nl)



Het Klooster - Muziekzaal 31  
Wilhelminaweg 77  
Woerden



0348 - 423066

## Het Klooster



### Cappuccino Orkest

Bespeel je al een paar jaar een instrument en wil je graag samen musiceren? Meld je dan aan voor het Cappuccino Orkest! Onder leiding van Jantine Veenstra spelen we een veelzijdig repertoire. Alle instrumenten zijn welkom en gezelligheid staat voorop. Vermeld bij aanmelding je instrument.

### Wanneer

Na aanmelding nemen we contact met u op.



Het Klooster



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



[info@kloosterwoerden.nl](mailto:info@kloosterwoerden.nl)



Het Klooster - Muziekzaal 31  
Wilhelminaweg 77  
Woerden



0348 - 423066



# Linedance



## Stichting Welzijn Zegveld

Doe gezellig mee. Ook voor beginners en de iets gevorderden.  
We dansen echt voor de sfeer en gezelligheid.  
Op country- en walsmuziek.

De eerste 2 keer kunt u gratis meedoen. Docente Suzan Geurts.

### Wanneer

Donderdag vanaf 10.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Ada Beiboer



[a.70beiboer@gmail.com](mailto:a.70beiboer@gmail.com)



0348 - 691894



[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)



"De Zegge" in de Milandhof  
Middenweg 2, Zegveld

# Linedance Harmelen



Zoekt u een nieuwe uitdaging? Kom dan op linedance!  
Dat doe je alleen in een groep. Je hebt geen partner nodig.

Het is gezellig en we dansen op leuke muziek. Voor iedereen die van dansen houdt. Het is handig om gladde schoenzolen te hebben.

## Wanneer

Dinsdag van 14.15 tot 15.45 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeerInWoerden.nl](http://www.DoeMeerInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Gerda Vronik



fam\_vronik@hotmail.com



06 - 59342540



-



Het Trefpunt  
Iepenlaan 2, Harmelen

# Linedance voor beginners



## Stichting Sinar Maluku

Heerlijk samen bewegen op muziek onder professionele begeleiding. Tussendoor even rusten en tijd voor ontmoeting en wat drinken. Gezelligheid staat bovenaan. Er wordt een kleine vergoeding gevraagd.

Voor data, neem even contact op via [activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl) of bel 06 - 17351006. Gewoon komen kijken voor de eerste keer is prima.

Hartelijk welkom!

### Wanneer

Vrijdagmiddag om de twee weken.



Lea Manuputtij



[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006



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



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A, Woerden

# MBvO gym



## Hanny Stam

Bewegen is investeren in jezelf. We doen na de warming-up oefeningen met of zonder materialen en werken op muziek. Alle oefeningen kunnen ook op een stoel worden uitgevoerd. Er is een ontspannen sfeer en je doet wat jij kunt. Er is géén competitiedrang. De eerste twee lessen zijn gratis en vrijblijvend! Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.

### Waar en wanneer

- 📍 [Sporthal de Scholenburch. Overstek 2, Kamerik](#)  
Elke maandag van 9.00 tot 10.00 uur, m.u.v. de schoolvakanties.  
Voor de les in Kamerik graag zelf een matje meenemen.
- 📍 [Molenvliet | De Langewiek. Molenvlietbrink 79B, Woerden](#)  
Elke donderdag van 10.00 tot 10.45 uur, m.u.v. de schoolvakanties.
- 📍 [Schilderskwartier | De Plint. Jozef Israëlslaan 20A, Woerden](#)  
Elke donderdag van 11.15 tot 12.00 uur, m.u.v. de schoolvakanties.



Hanny Stam



[hannystam@gmail.com](mailto:hannystam@gmail.com)



06 - 52220391

# MBvO gym (ook met fysieke beperking)



## Stichting Welzijn Zegveld

Niet zo goed ter been? Geen punt, u gymt gewoon op of naast een stoel.

Na drie kwartier rekken en strekken op muziek is er in "De Zegge" een gezellig samenzijn met koffie en wat lekkers.

Docente Nolda de Leeuw.

### Wanneer

Dinsdag van 9.00 tot 9.45 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Ada Beiboer/ Marijke Woerde



[a.70beiboer@gmail.com](mailto:a.70beiboer@gmail.com)



0348 - 691894 / 0348 - 691489



[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)



"De Zegge" in de Milandhof  
Middenweg 2, Zegveld



# MBvO gymnastiek Bredius



## Liesbeth van Beusekom

Bewegen in een groep is gezelliger en iedereen kan op zijn/haar niveau meedoen. Na afloop drinken we een kop koffie of thee. We beginnen met een “warming up” op muziek. Daarna doen we oefeningen die elke week verschillend zijn en we gebruiken materialen zoals ballen, stokken, dynabands (elastieken) en gewichtjes. Aan het eind van de les doen we een leuk spel en een “cooling down” op muziek. De eerste twee lessen zijn gratis! Na inschrijving betaalt u €17,50 voor 5 lessen.

### Wanneer

Vrijdagochtend van 10.00 uur tot 10.45 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Liesbeth van Beusekom



[Ivanbeusekom@hotmail.com](mailto:Ivanbeusekom@hotmail.com)



06 - 22527819



-



Brediusshonk  
Kievitstraat 40, Woerden

# Meehelpen in de Dorpstuin



## Dorpshuis Harmelen

De Dorpstuin is de grote tuin rondom het Dorpshuis in Harmelen. Het is een combinatie van een siertuin, moestuin, kruidentuin, bloementuin en boomgaard. Een heerlijke plek om te werken. We leven met de seizoenen mee. De producten die worden geoogst in de Dorpstuin worden verwerkt in de Dorpskeuken. De siertuingroep komt elke dinsdagochtend bij elkaar om samen te werken. Bij de moestuin kies je jouw eigen moment(en) dat het jou uitkomt.

### Wanneer

Siertuingroep: dinsdagochtend. Moestuin: variabel.  
Informeer eens bij het Dorpshuis als het u leuk lijkt om met ons mee te tuinieren.



Ellen Vossen



dorpshuisharmelen@gmail.com



0348 - 506823



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8, Harmelen

# Moderne dans volwassenen



## Het Klooster

Wil je lekker dansen, kennismaken met verschillende dansstijlen, meer leren op het gebied van moderne dans en ook gewoon plezier hebben? Dan is deze cursus iets voor jou! Je leert de techniek, gaat aan de slag met emoties die je kan vertellen in een dans en de dynamische energie die een dans interessant maakt. Het tempo van de cursus wordt aangepast op de cursisten. Iedereen is welkom, ongeacht welke dansachtergrond of ervaring je hebt. Trek lekker zittende kleding aan. Schoenen zijn niet nodig.

### Wanneer

Vrijdag tussen 11.30 tot 12.30 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Het Klooster



[info@kloosterwoerden.nl](mailto:info@kloosterwoerden.nl)



0348 - 423066



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



Het Klooster - Dansstudio  
Wilhelminaweg 77, Woerden

# Open inloop



## Stichting Sinar Maluku

De koffie en thee staan klaar. Het is gezellig, men kan elkaar ontmoeten, een boek lezen, creatieve activiteiten doen (zoals diamond painting, tekenen, verven, breien, haken of borduren) of een spelletje. Tussen 12.00 en 14.00 uur wordt er desgewenst een lunch bereid. U heeft keuze uit een menu. Voor de prijs hoeft u het niet te laten. U hoeft u niet aan te melden.

Hartelijk welkom!

### Wanneer

Woensdag, donderdag en vrijdag van 9.00 tot 14.00 uur.



Lea Manuputtij



[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006



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



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A, Woerden

# Ook zin in een activiteit?



## Dorpshuis Harmelen

Het Dorpshuis is er voor alle inwoners van Harmelen, jong en oud. Voel je welkom voor een kopje koffie, een praatje, een spelletje of sluit aan bij één van de activiteiten, zoals het maandelijkse filmcafé, de gespreksgroep, het koor, de wandelgroep, de breiclub of de leesclub. Kom een puzzel lenen of maak gebruik van de recyclebar. Alle activiteiten zijn te vinden op [www.dorpshuisharmelen.nl](http://www.dorpshuisharmelen.nl).

### Wanneer

Het Dorpshuis is iedere doordeweekse dag geopend van 10.00 tot 17.00 uur (behalve op vrijdag, dan is het Dorpshuis open van 10.00 tot 13.00 uur).



Ellen Vossen



[dorpshuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpshuisharmelen@gmail.com)



0348 - 506823



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



Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8, Harmelen



# Open tafel



## Stichting Welzijn Zegveld

Wat is het leuk om met elkaar te eten. We serveren een lekkere maaltijd voor een schappelijke prijs. Neem gerust ook je buurvrouw/buurman mee.

Aanmelden maandag voor de datum bij Adrie.  
Eventuele dieetwensen graag doorgeven.

### Wanneer

Elke 2e en 4e woensdag van de maand vanaf 12.00 uur.



Adrie de Jong



a.70beiboer@gmail.com



0348 - 691416



[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)



De Milandhof  
Middenweg 2, Zegveld

# Plintfilm



## De Plint

In 'De Plintfilm' worden films met meer diepgang vertoond. Ze gaan over hoe mensen, waar ter wereld ook, leven in vreugde en verdriet, waar ze voor gaan en hoe ze omgaan met anderen. Deze bijzondere films laten je kijken naar het leven en ze zetten je aan tot nadenken. Daarom is er na afloop gelegenheid om met elkaar hierover in gesprek te gaan. Informatie over de titels van de films kunt u krijgen door een mail te sturen naar [film@deplintwoerden.nl](mailto:film@deplintwoerden.nl).

### Wanneer

20 maart 2024

15 mei 2024



De Plint Woerden



[info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl)



-



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



De Plint  
Jozef Israëlslaan 20A, Woerden

# Schaken



## Schaakclub Woerden

Iedereen is van harte welkom om eens te komen kijken bij het schaken in Victoria. We spelen de interne laddercompetitie op alle niveau's - van beginner tot grootmeester - en er worden voor de nieuwe leden trainingen verzorgd. Ook wordt er geanalyseerd na afloop, waarbij de sterkere schakers in prettige sfeer graag van gedachten wisselen. Er is een bar aanwezig voor een hapje of drankje tijdens en na de partij. Voor meer informatie, kijk op [www.schaakclubwoerden.nl](http://www.schaakclubwoerden.nl). Graag vooraf aanmelden.

### Wanneer

Dinsdag vanaf 19.45 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Mark Pieterse



[mark.pieterse64@gmail.com](mailto:mark.pieterse64@gmail.com)



06 - 36117258



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



Clubgebouw Bridgeclub Victoria  
De Veste 29, Woerden

# Schaken



## Schaakvereniging Har-mon-ie

Schaakvereniging Har-mon-ie schaakt wekelijks in Harmelen. We zijn een kleine gezellige vereniging en hebben niet de ambitie om grote prestaties te leveren. Het gaat ons erom dat we gezellig een potje schaken. Onze competitie is zo opgebouwd dat je je gerust kunt afmelden als je eens een keertje niet kunt.

Je kunt vrijblijvend een aantal avonden komen meeschaken en daarna besluiten of je lid wilt worden.

### Wanneer

Dinsdagavond.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Kees Lugthart



lugthart28@gmail.com



06 - 42814497



[www.har-mon-ie.nl](http://www.har-mon-ie.nl)



Het Trefpunt  
Iepenlaan 2, Harmelen

# Schilderen en tekenen



## Stichting Welzijn Zegveld

Er wordt door docente Mona Gerritsen les gegeven in een gezellige gemoedelijke sfeer. Eigen initiatieven zijn ook van harte welkom.

Het volgende blokje van 10 lessen zal starten in het nieuwe seizoen september/oktober 2024.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Riet Verheul



[rietmverheul@gmail.com](mailto:rietmverheul@gmail.com)



0348 - 691045



[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)



De Milandhof  
Middenweg 2, Zegveld



# Sixty Fit



## Zumbafit

Sixty Fit is een vrolijke les voor 60-plussers die fit willen worden of blijven. We trainen, op leuke en herkenbare muziek, de verschillende spiergroepen en gebruiken gewichtjes en het eigen lichaam. Na afloop drinken we gezellig koffie of een frisje aan de bar van de tafeltennisvereniging.

Kosten €40,- per maand voor 2x per week sporten.

Kom lekker meedoen! Neem een flesje water, binnensportschoenen, een handdoek en natuurlijk je goede humeur mee.

### Wanneer

Dinsdag en vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Liesbeth de Jonge



[liesbeth@zumbafit.nl](mailto:liesbeth@zumbafit.nl)



06 - 51823696



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



Clubgebouw Tafeltennisvereniging Woerden  
Jozef Israëlsaan 62, Woerden

# Sleutelen, Knutselen, Houtbewerken



## Stichting Sleutelclub Kamerik

Op donderdagmiddag biedt de Stichting Sleutelclub Kamerik de mogelijkheid om de faciliteiten van het Ambachtshuis te gebruiken voor sleutelen, knutselen en/of houtbewerken. Tevens wordt er rond 15.00 uur in de kookstudio gezellig samen koffie of thee gedronken. Er is een traplift en rollator beschikbaar om de knutsel- en houtbewerkingsruimte en kookstudio op de bovenetage te bereiken. De bovenverdieping is niet rolstoeltoegankelijk.

### Wanneer

Donderdag van 14.00 tot 16.00 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Ruud Buurman



[coordinator@sleutelclubkamerik.nl](mailto:coordinator@sleutelclubkamerik.nl)



06 - 36204625



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



Het Ambachtshuis  
Nijverheidsweg 15, Kamerik

# Sporten in de buitenlucht



## GezondOud

Bij GezondOud sporten we het hele jaar door op de mooiste plekken in de natuur. We sporten iedere vrijdag in het Westdampark. Tijdens de training doen we spierversterkende oefeningen en werken we aan onze conditie. Ook wordt er aandacht besteed aan het behoud en verbeteren van balans, mobiliteit en lenigheid. Je kan gratis een proefles bijwonen. Onze abonnementen zijn maandelijks opzegbaar en kosten €39,50 per maand.

### Wanneer

Vrijdag van 09.30 tot 10.30 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Esther Zoetmulder



[esther@gezondoud.com](mailto:esther@gezondoud.com)



06 - 53837045



[www.gezondoud.com](http://www.gezondoud.com)



Verzamelen bij de natuurspeeltuin van  
Landgoed Bredius, Kievitstraat 42, Woerden

# Stoelgym



## Stichting Sinar Maluku

U bent van harte welkom om elke donderdagochtend even de spieren los te maken door middel van stoelgym. Na afloop drinken we een kopje koffie of thee en u kunt ook lunchen, tegen een kleine vergoeding.

### Wanneer

Donderdagochtend.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Lea Manuputtij



[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006



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



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A, Woerden



# Stoelyoga



## Yoga Dhyana

Stoelyoga is de meest makkelijke en laagdrempelige vorm van yoga, beoefend zittend op of staand bij een stoel. Deze ontspannende bewegingsvorm heeft een positieve uitwerking op pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen. We doen oefeningen ter verbetering van het evenwicht en we zetten ademhalingstechnieken en meditatie in voor geestelijke ontspanning. Na de les drinken we een kopje thee met elkaar. Een proefles kost €5,-. Draag comfortabel zittende kleding en neem dikke sokken of pantoffels mee.

### Wanneer

Maandag van 15.30 tot 16.30 uur in het Brediushonk. Dinsdag van 9.45 tot 10.30 uur en van 11.00 tot 11.45 uur in Wijkcentrum De Plint. Na aanmelding via de site nemen we contact met u op.



Diana Horsman



[info@yogadhyana.nl](mailto:info@yogadhyana.nl)



06 - 17857806



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



Locatie Brediushonk: Kievitstraat 40, Woerden  
Locatie De Plint: Jozef Israëlslaan 20A, Woerden



# Tafeltennis



## Tafeltennisvereniging Woerden

Bent u een 'jonge oudere' of een 'oude jongere' en op zoek naar een vorm van beweging die uw gezondheid toelaat? Vindt u het belangrijk om lang vitaal te blijven? Denk dan eens aan tafeltennis!

Tafeltennis versterkt spieren, botten en het hart- en vaatstelsel, het verbetert de bloedsomloop, maakt de hand-oogcoördinatie sterker en houdt je mentaal scherp. Je kunt tafeltennis je leven lang doen! Kom 3x gratis proberen. Trek sportschoenen en luchtige sportkleding aan.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeenWoerden.nl](http://www.DoeMeenWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Willem van Essel



[vanessel@planet.nl](mailto:vanessel@planet.nl)



06 - 53953869



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



Clubgebouw Tafeltennisvereniging Woerden  
Jozef Israëlslaan 62, Woerden

# Tennis



## TV Vep

Maak kennis met tennis!

TV VEP is een bloeiende vereniging met gezellige toernooien, competities en activiteiten. Tennisschool Groene Hart Tennis verzorgt op ons tennispark de lessen. Lijkt het je leuk om kennis te maken met de sport en onze vereniging? Geef je dan op om een keer gratis mee te trainen. Heb je daarna de smaak te pakken? Dan kun je lid worden van TV VEP en kiezen uit het volledige trainingsaanbod. Graag sportkleding en gym- of tennisschoenen dragen.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Trainers Groene Hart Tennis



groeneharttennis@gmail.com



-



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



Tennispark TV Vep  
Talmalanen 47, Woerden

# Samen is niet alleen,



## Stichting Thuishuis Woerden

De Thuisbus is een ontmoetingsplek voor ouderen in de eigen buurt. We parkeren de Thuisbus, de luifel gaat uit en het terras wordt opgezet. Kom gezellig langs voor een (gratis) kopje koffie of thee en een praatje of een spelletje.

Voor de locaties, data en tijden, kunt u kijken in het overzicht. U bent van harte welkom op één of meerdere data of alle middagen. Bij harde regen zal de middag niet doorgaan.

### Waar en wanneer

📍 **Park Oudeland.** Park Oudeland 70, Woerden

Maandag 29 april, 13 en 27 mei, 10 en 24 juni, 8 en 22 juli van 14.30 tot 16.30 uur.

📍 **Molenvliet Winkelcentrum.** Molenvlietbrink 242, Woerden

Op 't plein bij het Molenvlietwinkelcentrum: dinsdag 30 april, 14 en 28 mei, 11 en 25 juni, 9 en 23 juli van 14.30 tot 16.30 uur.



Kristel Didden - van den Bogaard



info@thuishuiswoerden.nl



06 - 83405125



www.thuishuiswoerden.nl

# kom naar de Thuisbus!



## Stichting Thuishuis Woerden

### 📍 Irisstraat. Irisstraat 1, Woerden

Achter het appartementencomplex van de Irisstraat op het grasveld:  
woensdag 1 en 15 en 29 mei, 12 en 26 juni, 10 en 24 juli  
van 14.30 tot 16.30 uur.

### 📍 Boekentuin Snel en Polanen. Godfried Bomansweg 1, Woerden

Dinsdag 7 en 21 mei, 4 en 18 juni, 2 en 16 en 30 juli  
van 14.30 uur tot 16.30 uur.

### 📍 Hobbemastraat. Hobbemastraat 13, Woerden

Woensdag 8 en 22 mei, 5 en 19 juni, 3 en 17 en 31 juli  
van 14.30 uur tot 16.30 uur.

### 📍 Weddesteyn. Utrechtsestraatweg 50, Woerden

Op 't grasveld bij het Weddesteyn: maandag 6 mei, 3 en 17 juni,  
1 en 15 en 29 juli van 14.30 uur tot 16.30 uur.

### 📍 Zegveld. Middenweg 2, Zegveld

Donderdag 4 juli van 14.30 tot 16.30 uur.

### 📍 Kamerik. Berkenlaan 53, Kamerik

Parkeerplaats bij De Cope: donderdag 6 juni van 14.30 tot 16.30 uur.

### 📍 Harmelen. Kerkplein 1, Harmelen

Donderdag 23 mei, 20 juni en 25 juli van 14.30 tot 16.30 uur.



# Uitstapjes voor senioren

# PlusBUS

*Samen Er Op Uit*

## PlusBus Woerden

Maandelijks stelt de PlusBus een rijk gevarieerd programma samen met allerlei uitstapjes voor elk wat wils, zoals bezoek aan musea, muziekvoorstellingen en boottochtjes. Het programma wordt door middel van een maandelijkse nieuwsbrief gepubliceerd. Belangstellenden kunnen zich aanmelden voor één of meerdere uitstapjes. De bus biedt voor 7 deelnemers een zitplaats en vol is vol. Bij teveel aanmeldingen wordt er geloot. De kosten per uitstapje zijn variabel en afhankelijk van het uitstapje. Uw betaalt de bijdrage per PIN in verband met de veiligheid.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Anton van Kessel



[uitjes@plusbuswoerden.nl](mailto:uitjes@plusbuswoerden.nl)



06 - 58729893



-



Diverse locaties afhankelijk van het uitstapje



# Bewegen met een beperking



## Meer aandacht of begeleiding nodig?

Bent u benieuwd naar het aangepaste sport- en beweegaanbod in de gemeente Woerden? Bekijk de website [www.unieksporren.nl](http://www.unieksporren.nl) of neem contact op met de buurtsportcoach Bart Weber van Team Sportservice provincie Utrecht.



Hij kan samen met u op zoek naar leuk en passend aanbod.

### Wist u dat..?

... u op de website [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) ook alle aangepaste activiteiten kunt bekijken via de button 'Aangepaste activiteiten'? Daar vindt u uniek aanbod alleen voor mensen met een beperking, maar ook reguliere activiteiten waar ook mensen met een beperking van harte welkom zijn.



Bart Weber



[bweber@teamsportservice.nl](mailto:bweber@teamsportservice.nl)



06 - 49699935



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



## Valpreventie

Dit jaar start een vernieuwde aanpak voor valpreventie in de hele gemeente Woerden. Verschillende organisaties werken samen om voor alle inwoners de kans op vallen te verminderen. Er komt voor iedereen een passend programma om dit voor elkaar te krijgen. Welk programma voor u geschikt is, hangt af van uw valrisico.

Eerst bepalen we of u een laag of verhoogd valrisico heeft. Kijk vanaf medio maart op onze website bij 'valpreventie' en beantwoord de drie vragen.

- Heeft u een **laag valrisico**? Dan vindt u op onze website meer informatie hoe u dit zo kunt houden.
- Heeft u een **verhoogd valrisico**? Dan nodigen wij u uit voor een informatiebijeenkomst waar wij uw valrisico verder inschatten. Op de site staat waar en wanneer deze bijeenkomsten plaatsvinden.
- Blijkt het dat u een **matig** of **hoog valrisico** heeft? Dan kunt u terecht bij één van de valpreventieprogramma's in onze gemeente.

Om valpreventie voor iedereen bereikbaar te maken, worden jaarlijks in elke kern van de gemeente programma's gestart. De coördinatie voor valpreventie ligt bij Beweegeteam Woerden en Woerden Gezond.

Voor vragen kunt u contact opnemen met Daan van Koert.



Daan van Koert



daan@beweegteamwoerden.nl



06 - 58772402



www.beweegteamwoerden.nl

# Volleybal



Wij zijn een gezellige groep van 15 ervaren volleyballers in de leeftijdscategorie 70 tot 80+.

Onze groep bestaat uit zowel mannen als vrouwen. We volleyballen met elkaar in de sporthal aan de Essenlaan en achteraf drinken we met elkaar een kopje koffie.

Heb jij volleybalervaring en heb je zin om met ons mee te doen? Je bent van harte welkom!

Je mag 2x gratis en vrijblijvend mee komen doen.

## Wanneer

Dinsdag van 15.00 tot 16.15 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Tineke van Dam



[tineke25@live.nl](mailto:tineke25@live.nl)



06 - 14687969



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



Gymzaal Essenlaan  
Essenlaan 3, Woerden

# Vrouwenavond in De Plint



## De Plint

Een gezellige vrouwenavond voor en door vrouwen uit verschillende culturen. We ontmoeten elkaar, praten Nederlands met elkaar (ook om te oefenen) en soms wordt er gedanst. Opgeven hoeft niet, je kunt gewoon komen. Voor meer informatie kun je mailen met Hatice via [deturksekeuken@gmail.com](mailto:deturksekeuken@gmail.com).

Kosten zijn €2,- inclusief een kopje muntthee. Leuk als je iets lekkers meeneemt, maar het is niet verplicht.

Let op: De ingang is Bij Rembrandt, Adriaan van Ostadestraat, aan de zijkant van buurthuis De Plint.

### Wanneer

Elke 2e dinsdag van de maand van 20.00 tot 22.00 uur.



De Plint Woerden



[info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl)



-



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



De Plint  
Jozef Israëlslaan 20A, Woerden

# Vrijwilligerswerk en trainingen



## Hart voor Woerden

Wil jij jouw talenten inzetten voor een ander? Ontdek diverse vrijwilligersfuncties op het platform van Hart voor Woerden. Hier worden mensen samengebracht. Verken de mogelijkheden en vind de perfecte match! Bekijk de opties in jouw buurt en ontdek hoe je kunt bijdragen met vrijwilligerswerk.

Vergeet niet een kijkje te nemen op de VrijwilligersAcademie, waar het hele jaar door gratis trainingen en cursussen worden aangeboden.

### Wanneer

Je kunt je het hele jaar door aanmelden als vrijwilliger en het actuele aanbod bekijken via [www.hartvoorwoerden.nl](http://www.hartvoorwoerden.nl).



Hart voor Woerden



[info@hartvoorwoerden.nl](mailto:info@hartvoorwoerden.nl)



0348 - 421101



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



Hart voor Woerden  
Meulmansweg 27, Woerden



# Walking Football



Walking Football is voetbal voor senioren van 55+. De spelvorm is erop gericht om mensen met een verschillende leeftijd, fitheid, geslacht en achtergrond bij elkaar te brengen en te laten sporten. Zowel mannen als vrouwen kunnen hieraan deelnemen. Bovendien is het ook zeer geschikt als je nog nooit hebt gevoetbald.

## Wanneer

Oneven weken bij Sportlust '46 op Sportpark Cromwijck en de even weken bij Voetbalvereniging Kamerik. Woensdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur. Inloop vanaf 13.30 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Gerda Boere



[secretaris@sportlust46.nl](mailto:secretaris@sportlust46.nl)



-



[www.sportlust46.nl](http://www.sportlust46.nl)



Sportpark Cromwijck  
Waardsedijk 31, Woerden

# Walking Football



## Voetbalvereniging Kamerik

Er wordt wekelijks op woensdag een potje wandelvoetbal gespeeld. De ene week gaan we naar Woerden (bij Sportlust '46) en de andere week is het bij de v.v. Kamerik. Iedereen die belangstelling heeft kan meedoen. Ook vrouwen zijn welkom.

Er wordt gespeeld op kunstgras. Tenue bestaat uit sportschoenen, shirt, korte broek en voetbalkousen.

### Wanneer

Oneven weken bij Sportlust '46 op Sportpark Cromwijck en de even weken bij Voetbalvereniging Kamerik. Woensdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur. Inloop vanaf 13.30 uur.

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Bart Maijenburg



[riaenbertm@hetnet.nl](mailto:riaenbertm@hetnet.nl)



06 - 42951731



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



Sportpark Mijzijde  
Overstek 4, Kamerik

# Beweegrichtlijnen

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende?

De Beweegrichtlijnen en onderstaande tips helpen u daarbij.

- ❖ Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect;
- ❖ Kies zelf de manier van bewegen die bij u past;
- ❖ Maak bewegen een vast onderdeel van uw dagelijks leven en voorkom veel zitten;
- ❖ Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

kenniscentrum  
sport & bewegen

Volwassenen  
en ouderen



2,5 uur per week  
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen  
over meerdere dagen.



2x per week  
spier- en botversterkende  
activiteiten

Voor ouderen in combinatie  
met balansoefeningen.

Licht intensief

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



Matig intensief



Zwaar intensief



kenniscentrum  
sport & bewegen



# Wandel je fit!



## Opbouw van het wandelen en uithoudingsvermogen

Dit kunt u binnen doen. Stappen op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. Indien nodig: gebruik de rugleuning van de stoel als ondersteuning. Start met 1 minuut en bouw dit uit naar 3 tot 5 minuten.

## Steeds langer wandelen

Van 5 minuten, 10 minuten, 15 minuten enzovoorts naar 30 minuten.

## Vaker per dag wandelen

Van 1x per dag 5 minuten naar 3x per dag 5 minuten.



## Wanneer wandelen

- Na het ontbijt, lunch of avondeten een blokje om.
- Voor het slapengaan nog even een wandeling.
- In de ochtend om vers brood te halen.

## Samen wandelen

- Komt er iemand op de koffie? Gebruik deze gelegenheid om samen een blokje om te gaan.
- Maak (wekelijks) een afspraak met iemand uit uw omgeving om te gaan wandelen.
- Met buurman of -vrouw maakt u makkelijk een blokje om (of om een boodschap te doen).



# Wandelen

Stichting Sinar Maluku



## Samen wandelen

Iedere donderdagmorgen wordt er 4 tot 6 kilometer gewandeld. Na afloop kan er een kopje koffie of thee gedronken worden voor €1,-. Ook is het mogelijk om te lunchen tegen een kleine vergoeding.

## Wanneer

Donderdag om 10.00 uur. Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op.



Lea Manuputtij



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



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A  
Woerden

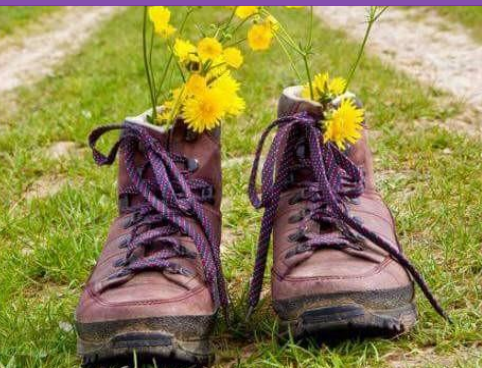


[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006

Stichting Sinar Maluku



## Stevig wandelen

Blijf in conditie met een stevige wandeling. Er wordt in overleg 8 tot 12 kilometer per ochtend gewandeld. Na afloop kan er koffie of thee gedronken worden (€1,- per kopje). Indien gewenst kan er worden geluncht.

## Wanneer

Donderdag om 9.00 uur. Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op.



Lea Manuputtij



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



Wijkcentrum Molenvliet  
Stromenlaan 132A  
Woerden



[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)



06 - 17351006



# Wandelgroepen



## Beweegeteam Woerden

Wilt u gezellig meewandelen? U bent van harte welkom. De wandeling duurt ongeveer een uur. We lopen ongeveer 4,5-5 km. We wandelen in een rustig tempo telkens een andere route. Zo leert u uw omgeving goed kennen en is het ook nog eens een gezellig sportief uurtje samen met andere buurtgenoten.

### Waar en wanneer

- 📍 Molenvliet | Medisch Centrum Iepenhof. Iepenhof 1A, Woerden  
Donderdag om 10.30 uur.
- 📍 Harmelen | Dorpshuis. Schoollaan 8, Harmelen  
Donderdag om 9.30 uur. Na afloop koffiedrinken in het Dorpshuis.
- 📍 Snel en Polanen | Gezondheidscentrum Steinhagenseweg 2, Woerden  
Dinsdag om 15.30 uur. Verzamelen voor Apotheek Pelaene hof.
- 📍 Schilderskwartier | De Plint. Jozef Israëlslaan 20A, Woerden  
Vrijdag om 14.30 uur.
- 📍 Staatsliedenkwartier | Careyn Weddesteyn. Utrechtsestraatweg 50  
Vrijdag om 10.00 uur. Na afloop koffiedrinken bij Careyn Weddesteyn.



Maarten Stiggelbout



maarten@beweegteamwoerden.nl



06 - 34443230



www.beweegteamwoerden.nl

# Wandeltraining



## Runners Club Woerden

Houd je van wandelen en vind je het leuk om dit in een groep te doen? Kom dan gezellig meewandelen bij Runners Club Woerden. Onder begeleiding van gecertificeerde wandelbegeleiders gaan we op pad om circa 10 km stevig door te wandelen. Na afloop drinken we gezellig samen thee. Afhankelijk van de belangstelling gaan we regelmatig naar wisselende startlocaties. Belangstellenden kunnen 4x gratis meetraineren. Trek goede wandelschoenen aan en lekkere en warme wandelkleding, afhankelijk van het weer.

### Wanneer

Woensdag van 19.30 tot 21.00 uur en zaterdag van 9.00 tot 11.00 uur. Na aanmelding via [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Wilco Zwennis



[secretaris@runnersclub.nl](mailto:secretaris@runnersclub.nl)



06 - 83571848



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



Clubhuis De Korf, Sportpark Cromwijck  
Waardsedijk 21, Woerden

# Do-in Yoga en Vinyasa Yoga



## Yoga & Bodyfit Woerden

Door yoga krijg je meer energie, leer je je beter ontspannen en concentreren en leer je omgaan met stress. Ook je houding verbetert, je rug wordt soepeler en je wordt sterker en leniger. Het verbetert je bloedsomloop en stofwisseling en heeft een positief effect op je organen. Bovendien vermindert yoga je vermoeidheid.

Graag van tevoren contact opnemen via de mail of via de telefoon zodat advies op maat gegeven kan worden.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Irma Vermeij



[irma@yogaenbodyfit.nl](mailto:irma@yogaenbodyfit.nl)



06 - 22783991



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



Studio Yoga & Bodyfit Woerden  
Vierwoudstedenmeer 162, Woerden

# Yoga bij pijn en beperkingen



## Miracle Yoga & Klank

Als erkend beroepsdocent/yoga- en klanktherapeut bied ik lessen voor mensen met chronische pijn, beperkingen, spanningsklachten en/of kanker aan. Iedereen is welkom.

Yoga zorgt voor een betere ademhaling, het leert je grenzen te voelen en te bewaken en signalen van stress en vermoeidheid te herkennen. Bovendien zorgt het voor minder lichamelijke klachten en maakt het je spieren soepel en sterk. Het geeft ontspanning en mentale rust en zorgt voor een verbetering van de slaap.

Tip: trek makkelijk zittende kleding aan.

### Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u welkom bent.



Nathalie van Roon-Rombout



[info@miracle yoga.nl](mailto:info@miracle yoga.nl)



06 - 22373690



[www.miracle yoga.nl](http://www.miracle yoga.nl)



Miracle Yoga  
Het Spaarne 5, Woerden

# Zitdansen



## Liesbeth van Beusekom

De lessen zijn voor iedereen die van muziek houdt, maar niet meer zo goed ter been is. Tijdens de les doen we oefeningen op een ontspannen manier. We doen alles op muziek, terwijl we zitten op de stoel of soms staand naast de stoel. Op een verantwoorde wijze wordt er aan de spieren en het uithoudingsvermogen gewerkt. Samen met anderen bewegen is ook nog eens heel gezellig!

De eerste twee lessen zijn gratis.  
Een strippenkaart voor 5 lessen kost €20,-.

### Wanneer

Donderdag van 10.30 tot 11.30 uur. Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op.



Liesbeth van Beusekom



[Ivanbeusekom@hotmail.com](mailto:Ivanbeusekom@hotmail.com)



06 - 22527819



-



Het Trefpunt  
Iepenlaan 2, Harmelen



# Zumba



Ontdek de magie van Zumba, een opzweepende dansles vol vrolijke klanken en diverse muziekstijlen. In deze energieke sessies, speciaal ontworpen voor actieve 55-plussers, duiken we in de wereld van salsa, merengue en meer. Via Zumba breng ik wekelijks verrassende danspassen en verzijn ik ook zelf leuke dansen. Laat je verrassen door afwisselende en unieke dansen in een gezellige sfeer! Dus meld je aan, trek comfortabele sportkleding aan, zet je lachspieren vast aan en vergeet je handdoek en waterfles niet.

## Wanneer

Na aanmelding via [www.DoeMeelnWoerden.nl](http://www.DoeMeelnWoerden.nl) nemen we contact met u op om af te stemmen wanneer u gezellig een proefles mee komt dansen.



Liesbeth de Jonge



[Liesbeth@zumbafit.nl](mailto:Liesbeth@zumbafit.nl)



06 - 51823696



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



Clubgebouw Tafeltennisvereniging Woerden  
Jozef Israëlsaan 62, Woerden

# Automaatje



## Vervoer nodig?

Ben je minder mobiel, heb je geen eigen auto of is het openbaar vervoer of een taxi een probleem?

Dan kun je gebruik maken van AutoMaatje Woerden.

### Wie kan er gebruik maken van AutoMaatje?

Wil je naar een leuke activiteit uit deze gids of ergens anders heen? Is zelf regelen lastig en kun je geen redelijk beroep doen op vervoer met indicatie? ANWB AutoMaatje richt zich op mensen die buiten de bestaande regelingen vallen. Tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers uit de buurt je met hun eigen auto.

### Hoe werkt het?

Bel om een ritje aan te vragen minimaal 2 werkdagen van tevoren op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur. Zodra de beschikbare vrijwilliger is gevonden word je teruggebeld met de naam van de vrijwillige chauffeur die je rijdt.



Automaatje Woerden



automaatje@thuishuiswoerden.nl



06 - 31936612



[www.thuishuiswoerden.nl/activiteiten](http://www.thuishuiswoerden.nl/activiteiten)

# Hebben we uw aanbod gemist?

**Doe mee**

**IN WOERDEN**



## Voeg uw initiatief of activiteit(en) toe

Biedt u ook activiteiten aan voor Woerdenaren van 55+ en staat u niet vermeld in deze activiteitengids?

Goed nieuws! U kunt nog steeds uw activiteiten onder de aandacht brengen via de website [www.DoeMeelInWoerden.nl](http://www.DoeMeelInWoerden.nl).

Nieuwe aanbieders zijn altijd welkom om geheel gratis een account aan te maken en nieuw aanbod in te voeren. U kunt zelf aangeven onder welke voorwaarde(n) deelnemers mee kunnen doen. Na het invoeren verlopen de inschrijvingen volledig automatisch en veilig.

Heeft u een vraag of hulp nodig bij het bekend maken van uw aanbod? Neem dan contact op met het Bewegteam.



Bewegteam Woerden



[info@beweegteamwoerden.nl](mailto:info@beweegteamwoerden.nl)



06 - 58772402



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



Bewegteam Woerden  
Jan Steenstraat 102, 3443 GZ Woerden

# Kennismakingsaanbod voor alle leeftijden!

Wist u dat ook uw buurman, jongere zus, kinderen en zelfs de allerkleinste Woerdenaartjes kunnen kennismaken met allerlei leuke activiteiten die erop gericht zijn om lekker te bewegen, iets te leren, iets te doen of anderen te ontmoeten?

Ook het actuele aanbod voor deze doelgroepen is te vinden op de website [www.DoeMeeInWoerden.nl](http://www.DoeMeeInWoerden.nl).

Neem een kijkje, schrijf je in en Doe Mee!



Doe mee

IN WOERDEN



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

Bewegteam  
Woerden

