

# FITHEIDSTEST 55+

15 SEPTEMBER 2017

KULTURHUS DE TALTER OLDEBROEK



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



# BESTE DEELNEMER,

Welkom bij de fitheidstest voor 55-plussers in Kulturhus de Talter. In dit boekje vind je het scoreformulier en het beweegaanbod in de kernen Oldebroek, 't Loo en Oosterwolde.

## Scoreformulier

Met het scoreformulier loop je langs alle testen in de sportzaal. Na iedere test laat je de uitslag noteren op het scoreformulier. Zijn alle uitslagen ingevuld? Dan kun je naar de fysiotherapeut om de scoretabellen te vergelijken met jouw scores.

## Beweegaanbod

Na deze test wil je misschien wel structureel meer gaan bewegen, maar welke beweegvorm is voor jou het meest geschikt? En waar kun je dat doen? Verschillende verenigingen in de gemeente houden open lessen in de week van **18 t/m 22 september 2017**, daar kun je vrijblijvend aan meedoen om te kijken of de activiteit jou bevalt. Ga gerust een paar verschillende activiteiten uitproberen en kijk welke je het leukst vindt,

bewegen houd je immers langer vol als je er plezier in hebt. In dit boekje is het aanbod van de beweegaanbieders verzameld. Mocht je de komende les toevallig niet kunnen maar wil je wel graag een keer kijken, neem dan contact op met de contactpersoon van de betreffende les.

## Beweegadvies

Vind je het lastig om een sport uit te zoeken die voor jou geschikt is? Of wil je specifiek werken aan de onderdelen waar jij laag op gescoord hebt en weet je niet goed welke sport daar bij past? Neem dan contact op met Sanne Visser van Goed Bezig Oldebroek via T 038 375 86 58 of E [svisser@oldebroek.nl](mailto:svisser@oldebroek.nl). Zij helpt u graag met het vinden van passend beweegaanbod.

De fitheidstest en dit boekje worden mede mogelijk gemaakt door Goed Bezig Oldebroek, Oldebroek in Beweging, Senioren Wezep Oldebroek (SWO), de Gelderse Sport Federatie (GSF), gemeente Oldebroek en fysiotherapie de Akker.

# SCORE FORMULIER



Nummer:	_____	
Naam:	_____	m / v
Bloeddruk	Bovendruk	_____ mmhg
	Onderdruk	_____ mmhg
Glucose		_____ Gluc nn
Knijpkracht		_____ kgf
Longfunctie		_____ l/min
Lenigheid		_____ cm
Lengte		_____ m
Gewicht		_____ kg
	quetelet-index (bmi)	_____ kg/m.m
Vetpercentage		_____ %
Schouderlenigheid		_____ cm
Handvaardigheid		_____ sec
Reactietijd		_____ msec
Uithoudingsvermogen		_____ punten

Bijzonderheden:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# BEWEEGAANBOD



## Jeu de Boules

**Naam contactpersoon:** Jan van de Pol  
**E-mailadres contactpersoon:**  
jan.vande.pol@hetnet.nl  
**Telefoonnummer contactpersoon:**  
0525632258

## Jeu de boules

**Omschrijving activiteit:** Wij spelen iedere week met een gezellige groep het spel Jeu de boules.

**Locatie:** Jeu de boules velden naast Kulturhus de Talter.

**Datum proefles:** 20-9-2017

**Tijd:** 14.00 – 15:00 uur

## Skeelerclub Oldebroek e.o.

**Naam contactpersoon:** Theo Kwakkel  
**E-mailadres contactpersoon:**  
activiteiten@wijheruit.nl  
**Telefoonnummer contactpersoon:**  
06 22 97 49 40

## Recreanten skeeler groep

**Omschrijving activiteit:** Wekelijkse skeelertraining voor recreanten van alle niveaus.

**Locatie:** Skeelerclub Oldebroek e.o. achter Kulturhus de Talter.

**Datum proefles:** 20-9-2017

**Tijd:** 19:30 – 20:30 uur

## Fysiotherapie de Akker

**Naam contactpersoon:**  
Janien Westerink  
**Docent fysiotherapie de Akker**  
**Telefoonnummer contactpersoon:**  
038 376 00 91

## Beweegtuin Oldebroek

**Omschrijving activiteit:** Laagdrempelige beweeggroep om mobiel te blijven voor senioren.

**Locatie:** Veld achter Kulturhus de Talter.

**Datum proefles:** 20-9-2017

**Tijd:** 14:30 – 15:30 uur

**Opgeven voor 19-9-2017 via contactpersoon.**



## Valpreventie

**Omschrijving activiteit:** Leren omgaan met vallen.

**Locatie:** de Akker fysiotherapie

**Datum proefles:** 22-09-2017

**Tijd:** 13:00 – 14:00 uur.

**Opgeven voor 21-9-2017 via contactpersoon.**

**Naam contactpersoon:** Albert Veldhuizen

**E-mailadres contactpersoon:**  
albert.veldhuizen@de-akker.nl

**Telefoonnummer contactpersoon:**  
038 376 00 91



## gymnastiek en sportunie FIT Oosterwolde

**Naam contactpersoon:** Elga Mostert  
**E-mailadres contactpersoon:**  
gymverenigingfit@gmail.com  
**Telefoonnummer contactpersoon:**  
0525 621655

## Senioren gym

**Omschrijving activiteit:** Sportles waarbij het ons doel is om op een gezellige en ontspannen manier ons lichaam soepel en in conditie te houden.

**Datum proefles:** 20 – 9 - 2017

**Tijd:** 10:00 - 11:00 uur

**Locatie:** Gymzaal aan de van Oldebarneveldtsweg in Oosterwolde.



# BEWEEGAANBOD



## Gymnastiekvereniging S.O.S. Oldebroek

Naam contactpersoon: Lukkje Spronk

E-mailadres contactpersoon:

Spronk2@hetnet.nl

Telefoonnummer contactpersoon:

0525 632737

### Morning Fit

Omschrijving activiteit: Iedere maandagochtend komen we samen om een uurtje met spieren en bewegingen bezig te zijn. Om de drie weken verandert de les van thema.

Datum proefles: 18-9-2017

Tijd: 9:30 – 10:30 uur

Doelgroep: Vrouwen

Locatie: Kulturhus de Talter in Oldebroek

### Be-Fit

Omschrijving activiteit: Op een gezellige en laagdrempelige manier werken aan je lichaam om fit te blijven. Les wordt aangeboden in blokken waar onder: steps, circuit training en vloeroefeningen. Iedere les wordt afgesloten met ontspanningsoefeningen.

Datum proefles: 19-9-2017

Tijd: 20:00 - 21:00 uur

Doelgroep: Vrouwen

Locatie: Gymzaal van Sytzamalaan Oldebroek



### Conditiegymnastiek 't Loo

Omschrijving activiteit: Er wordt gewerkt aan kracht, houding, spieropbouw en conditie. Alle spiergroepen worden onder handen genomen en door middel van spel zijn we ook lekker gezamenlijk bezig. De oefeningen worden zo gegeven, dat een ieder op haar eigen niveau en snelheid mee kan doen.

Datum proefles: 20-9-2017

Tijd: 18:30 – 19:30 uur

Doelgroep: Vrouwen

Locatie: Gymzaal in de Looschool



### Stoelgymnastiek

Omschrijving activiteit: Stoelgymnastiek biedt voor de minder mobiele senior de mogelijkheid tot bewegen, met een reeks eenvoudige bewegingsoefeningen op en/of rond een stoel. Ideaal om de soepelheid van spieren en gewrichten te onderhouden. U heeft geen specifieke conditie nodig, iedereen werkt mee naar eigen kunnen.

Datum proefles: 20-9-2017

Tijd: 9:30 – 10:30 uur

Doelgroep: Mannen en vrouwen

Locatie: Overdebeke Oldebroek



### Conditiegymnastiek Oldebroek

Omschrijving activiteit: Er wordt gewerkt aan kracht, houding, spieropbouw en conditie. Alle spiergroepen worden onder handen genomen en door middel van spel zijn we ook lekker gezamenlijk bezig. De oefeningen worden zo gegeven, dat een ieder op haar eigen niveau en snelheid mee kan doen.

Datum proefles: 20-9-2017

Tijd: 18:45 – 19:45 uur

Doelgroep: Vrouwen

Locatie: Kulturhus de Talter in Oldebroek



# BEWEEGAANBOD

## Tennisvereniging S.O.S. Oldebroek

**Naam contactpersoon:** Peter van Hattem

**E-mailadres contactpersoon:**

petervanhattem@hetnet.nl

**Telefoonnummer contactpersoon:**

06-38935702

### Tennis

**Omschrijving activiteit:** Kennis maken met tennis onder leiding van een tennisleraar.

**Datum proefles:** 20-9-2017

**Tijd:** 17.30 - 19.00 uur

**Locatie:** Tennisbanen Oldebroek naast Kulturhus de Talter



## Senioren Wezep Oldebroek

Naast de proefles kan je de hele maand oktober al onze activiteiten gratis proberen.

### Netbal

**Omschrijving activiteit:** Netbal lijkt erg op volleybal, alleen wordt de bal gegooid in plaats van geslagen. Met wat aangepaste regels een erg leuke sport.

**Datum proefles:** 20-9-2017

**Tijd:** 10:30 – 11:30

**Locatie:** Kulturhus de Talter

**Naam contactpersoon:** H. Kock

**Telefoonnummer contactpersoon:**

0525 632089



### Pilates

**Omschrijving activiteit:** Pilates is een trainingmethode voor lichaam en geest ontwikkeld door Joseph Pilates. Hij ontwikkelde uit eigen ervaring en kennis van Oosterse en Westerse filosofen een trainingmethode met als doel fit worden en blijven.

**Datum proefles:** 18-9-2017

**Tijd:** 19:00 – 20:00

**Locatie:** Gymzaal van Sytzamalaan

**Naam contactpersoon:** A. Kroneman

**Telefoonnummer contactpersoon:**

0525 632518



### Nordic Walking

**Omschrijving activiteit:** Er is niks lekkerder dan met een sportieve groep het bos in gaan op de vrijdagmiddag. Deze loopgroep bestaat al meer dan 10 jaar en deelnemers van het eerste uur doen nog steeds mee. Het is voor iedere leeftijd, zelfs mensen van 80 jaar genieten nog iedere week van de mooie hei.

**Datum proefles:** 22-9-2017

**Tijd:** 14:45 – 15:45

**Locatie:** Waterwingebied Wezep

**Naam contactpersoon:**

Gerrit Riezebos

**Telefoonnummer contactpersoon:**

06 46 67 03 35



### Senioren sportief

**Omschrijving activiteit:** De les wordt gestart met een uitgebreide warming-up op muziek. Vervolgens doen we iedere les een andere sport. Voorbeelden zijn: dynamic tennis, volleybal of badminton. De lessen staan onder leiding van een MbvO docente.

**Datum proefles:** 22-9-2017

**Tijd:** 9:30 – 10:30

**Locatie:** Kulturhus de Talter

**Naam contactpersoon:** Hetty Baas

**Telefoonnummer contactpersoon:**

06 46 67 03 35



### Senioren stoelgym

**Omschrijving activiteit:** Onder deskundige leiding wordt er iedere week een half uur gymles gegeven aan senioren. Op en om de stoel worden verschillende oefeningen gedaan waardoor iedereen in beweging blijft, en dat is heel belangrijk.

**Datum proefles:** 18-9-2017

**Tijd:** 10:30 – 11:00

**Locatie:** Kulturhus de Talter

**Naam contactpersoon:** A. de Boer-Ruiter

Docent fysiotherapie Slot

**Telefoonnummer contactpersoon:**

038 376 0013



# BEWEEGAANBOD



## Zwemmen

**Omschrijving activiteit:** Zwemmen is goed voor lijf en leden. Het water is lekker op temperatuur zodat het aangenaam voor iedereen is. We zwemmen in zwembad de Veldkamp in Wezep, maar u kunt op drie locaties instappen in de bus.

**Datum proefles:** 22-9-2017

**Tijd:** 10:00– 11:00 uur

**Locatie:** Zwembad de Veldkamp

**Vertrektijden bus:** Oosterwolde 9:15 uur,

Oldebroek 9:25 uur, 't Loo 9:30 uur.

**Naam contactpersoon:** B. van 't Hul.

**Telefoonnummer contactpersoon:**

0525 632260

## Naam activiteit: Volksdansen

**Omschrijving activiteit:** Iedere dinsdagavond is het een feest in Kulturhus de Talter.

Een enthousiaste groep doet dan aan volksdansen. Aan bod komen verschillende dansen van over de hele wereld.

**Datum proefles:** 19-9-2017

**Tijd:** 19:00 – 20:30 uur

**Locatie:** Kulturhus de Talter

**Naam contactpersoon:** mevr. Schuurman

**Telefoonnummer contactpersoon:**

0525 632519

## Oldebroek in Beweging

Oldebroek in Beweging is een samenwerking tussen SOS Oldebroek, Fysiotherapie De Akker, vv OWIOS en Het Sportpunt.

## Fitness

**Omschrijving activiteit:** Combinatie van krachttoefeningen, cardio en lenigheid om te werken aan de algehele fitheid. De activiteit wordt begeleid door een fysiotherapeut van De Akker Fysiotherapie.

**Datum proefles:** 20-9-2017

**Tijd:** 9:00 – 10:00 uur

**Datum 2:** 21-9-2017

**Tijd:** 9:30– 10:30 uur

**Locatie:** Fitnessruimte vv OWIOS

**Naam contactpersoon:** Edwin Korenberg

**Telefoonnummer contactpersoon:**

06-50258960

**E-mail contactpersoon:**

info@hetsportpunt.nl

**Opgeven voor 19-9-2017 via contactpersoon.**



## Wandelen

**Omschrijving activiteit:** Iedereen wandelt op zijn eigen niveau. Gezelligheid en genieten van de omgeving staan voorop. U hoeft niet geoefend te zijn. Wij passen ons tempo aan, aan de langzaamste in de groep.

**Datum proefles:** 21-9-2017

**Tijd:** 9:00 – 10:00 uur

**Locatie:** Start vv OWIOS

**Naam contactpersoon:** Edwin Korenberg

**Telefoonnummer contactpersoon:**

06-50258960

**E-mail contactpersoon:**

info@hetsportpunt.nl

**Opgeven voor 20-9-2017 via contactpersoon.**

*Voor meer informatie over Oldebroek in Beweging of onze activiteiten kunt u contact opnemen met Edwin Korenberg via T 06 50 25 89 60 of E info@hetsportpunt.nl*



# ORGANISERENDE PARTIJEN



## Goed Bezig Oldebroek

Vind je het lastig om een sport uit te zoeken die voor jou geschikt is? Of wil je specifiek werken aan de onderdelen waar jij laag op gescoord hebt en weet je niet goed welke sport daar bij past? Neem dan contact op met Sanne Visser van Goed Bezig Oldebroek via **T 038 375 86 58** of **E [svisser@oldebroek.nl](mailto:svisser@oldebroek.nl)**. Zij helpt u graag met het vinden van passend beweegaanbod.

## Oldebroek in Beweging

Oldebroek in Beweging is een samenwerkingsverband tussen voetbalvereniging OWIOS, gymnastiekvereniging SOS Oldebroek, Het Sportpunt en Paramedisch Centrum de Akker. Voor meer informatie over Oldebroek in Beweging of onze activiteiten kunt u contact opnemen met Edwin Korenberg via **T 06 50 25 89 60** of **E [info@hetsportpunt.nl](mailto:info@hetsportpunt.nl)**

## Senioren Wezep Oldebroek

Welzijnsorganisatie met een breed scala aan activiteiten voor de senioren doelgroep. Senioren Wezep Oldebroek heeft, zoals de naam al zegt, aanbod in zowel Wezep als Oldebroek. Wist je dat er zelfs vanuit Oldebroek, Oosterwolde en 't Loo een bus vertrekt naar het zwembad in Wezep?

## Gelderse Sport Federatie

'Door fit en vitaal te zijn leid je een gezonder en plezieriger leven'. De GSF verspreidt dit motto in de gehele provincie door middel van verschillende projecten.

## Fysiotherapie de Akker

Bij de Akker kunt u terecht voor fysio-, oefenen ergotherapie. Naast deze therapieën, biedt de Akker ook een valpreventieprogramma aan. Wil je daaraan deelnemen? In deze flyer vind je meer informatie.

