

Zwemmen

Onder leiding van een instructeur is er elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur zwemmen in het extra verwarmde water van zwembad De Leijgraaf te Zetten. Het vervoer vindt plaats met de bussen "Klaartje" en "Swobrik" vanaf vaste opstapplaatsen.



Fietsen



In de zomermaanden wordt er gefietst vanuit Ochten-Eldik en vanuit Dodewaard. Kijk voor programma en tijden op de website www.swsnebe.nl, in de huis aan huisbladen of op de posters bij de plaatselijke middenstand. **NIEUW: Wandelen in Kesteren.**

Informeer ernaar.

Informatie, aanmelding en suggesties

Geïnteresseerd?

Meld u aan of kom eerst eens kijken.

Loop gewoon eens binnen bij de gymnastiek- en danslessen of ga eens kijken bij het koersbal en sluit u aan bij de fietsers.

Voor het zwemmen dient u zich eerst aan te melden voor het vervoer: Voor vertrek vanuit Ochten met "Klaartje" belt u 06-42251447 en voor vertrek vanuit Kesteren en Opheusden met de "Swobrik" belt u 0488-482643.

De kosten zijn: Voor een 12 badenkaart € 27,00 (of € 2,70 per keer) en € 2,50 voor het vervoer.

Voor informatie, aanmelding, **maar ook voor suggesties voor andere activiteiten**, kunt u terecht bij de woonkerncoördinatoren

Ochten, IJzendoorn en Echteld:

Diny Zuidema 0344-641851

Opheusden

Ada Bakkenes 0488-441662

Kesteren

Toos Nieuwenhuis 0488-482104

Dodewaard

Dini Tilleman 0488-411909

Hoofdcoördinator

Wil Vermeulen 0344-644089

en natuurlijk bij de **St. Welzijn Senioren**

Kantoor 0488-441035

St. Welzijn Senioren
Neder-Betuwe



Vuurdoornstraat 2, 4043 NS Opheusden
Tel. 0488-441035
E-mail info@swsnebe.nl
www.swsnebe.nl

Senioren beweging

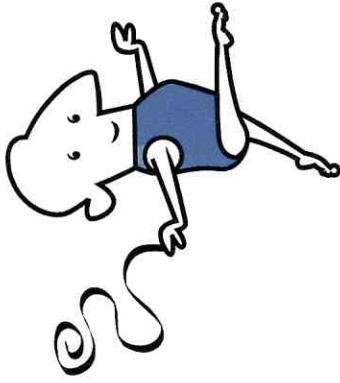
Gymnastiek
Koersbal

Dans

Zwemmen

Fietsen

Gymnastiek



Uw dagelijkse bezigheden zorgen wellicht voor weinig fysieke beweging. Toch is voldoende beweging gezond voor lichaam en geest.

Gymnastiek is mogelijk wel de beste manier om zo lang mogelijk fit te blijven.

Alle bewegingsactiviteiten zijn afgestemd op de doelgroep zodat iedereen mee kan doen.

Dodewaard. Verenigingshal De Eng

Gymnastiek voor 55+-ers:

Maandagmiddag 14.00 tot 15.00 uur

Donderdagmiddag 13.00 tot 14.00 uur

Gymnastiek voor senioren van rond de 70 jaar:

Donderdagmiddag 14.00 tot 15.00 uur

Opheusden. De Snellenburg

Gymnastiek:

Maandagmiddag 13.30 tot 14.30 uur

Kesteren. Groene Kruisgebouw

Gymnastiek:

Maandagmiddag 14.45 tot 15.45 uur

Ochten. Rehobothschool

Gymnastiek:

Woensdagmiddag 14.45 tot 15.45 uur

Donderdagmiddag 15.30 tot 16.30 uur

Gymnastiek voor 55+-ers:

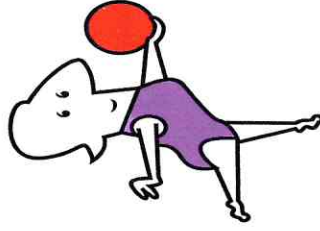
Woensdagmiddag 15.45 tot 16.45 uur

Echteld. De Hoge Hof

Gymnastiek:

Woensdagmiddag 13.30 tot 14.30 uur

Koersbal



Koersbal is een prima sport voor ouderen. Het gaat meer om behendigheid dan om inspanning.

Het lijkt wat op jeu de boules, maar is toch ook heel anders. Er is geen kracht voor nodig.

Opheusden. De Snellenburg (oneven weken)

Maandagmiddag 14.45 tot 16.00 uur

Kesteren. Groene Kruisgebouw

Woensdagochtend 9.15 tot 11.00 uur

Ochten. De Vicary

Donderdagmiddag 15.15 tot 16.45 uur

Echteld. De Hoge Hof

Woensdagmiddag 15.00 tot 17.00 uur

Dans



Volksdansen heet nu Internationaal dansen en is veel moderner geworden. Gemengde programma's met Nederlandse en buitenlandse dansen. Maar ook met country-linedansen, moderne gezelschapsdansen en rounddansen.

Opheusden. De Snellenburg

Donderdag van 11.45 tot 13.15 uur

Kesteren. De Voorhof

Donderdagochtend 10.00 tot 11.30 uur

Ochten. De Vicary

Donderdagmiddag 13.30 tot 15.00 uur

Wilt u echt stijldansen? Dat kan ook!

Echteld. De Hoge Hof

Vrijdagavond 19.30 tot 21.00 uur

