

ACTIVITEITENOVERZICHT



1

Inleiding

In deze activiteitenbrochure staan beweeg- en welzijnsactiviteiten gespecificeerd op de doelgroep 55+. Deze activiteiten worden georganiseerd door de hele Neder-Betuwe en zijn bij ons aangegeven om in deze brochure geplaatst te worden voor de eerste maanden van 2025. De brochure zal na een bepaalde tijd aangepast worden aangezien activiteiten en contactpersonen kunnen veranderen. Voor meer informatie, vragen en ondersteuning kunt u terecht op de site van het kernpunt Neder-Betuwe, Welzijn Rivierstroom en SWAN Welzijn.

2e editie, augustus 2025

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Dodewaard

Soos Dodewaard (SWAN Welzijn):

Gezelschapspelletjes zoals kaarten, rummikub, er wordt gesjoeld, etc. Dit wordt vervolgens afgesloten met een paar rondjes bingo. Mochten mensen opgehaald willen worden, dan kan dit via personen vervoer Klaartje. De opstapplaats hiervan is vanaf de Steegakker. Als u thuis opgehaald wilt worden is dit voor uw eigen kosten.

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag van 14:00 tot 16:00 uur.

Contactinformatie:

Nannenberghuis
Matensestraat 22A
6669 CJ Dodewaard
swanwelzijn.nl
info@swanwelzijn.nl

Kosten: € 2,50

Leeftijd: 55+

Meer info?

Christa Hoogakker - 06-14112150
k.c.hoogakker@gmail.com

Schilderclub Dodewaard (SWAN Welzijn)

Schilderlessen van Lia Goossens. Een schilderes met veel ervaring. Van jong tot oud en van beginner tot gevorderde.

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag of donderdag van 09:30 tot 11:30 uur. Er wordt geschilderd in 2 groepen verdeeld over on- en de even weken op de woensdag- of donderdagochtend.

Contactinformatie:

Nannenberghuis
Matensestraat 22
6669CJ Dodewaard
swanwelzijn.nl
info@swanwelzijn.nl

Kosten: € 5,-

Meer info/opgeven?

Lia Goossens - 06-44737355

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Gymnastiek voor 55+ Dodewaard (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen.

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag van 16:00 tot 17:00 uur.

Wekelijks op donderdag van 12:00 tot 13:00 uur.

Contactinformatie:

Verenigingshal de Eng

Dalwagen 78

6669CE Dodewaard

swanwelzijn.nl

info@swanwelzijn.nl

Kosten: € 14,- per maand

Meer info?

Dini Tilleman ~ 0488-411909

Stoelgymnastiek 70+ (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen rond de 70 jaar onder begeleiding van een professionele docent.

Dagen & tijden:

Wekelijks op donderdag van 13:00 tot 14:00 uur.

Contactinformatie:

Verenigingshal de Eng.

Dalwagen 78

6669CE Dodewaard

swanwelzijn.nl

info@swanwelzijn.nl

Kosten: € 13,50 per maand

Meer info?

Dini Tilleman ~ 0488-411909

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Huis van Dodewaard (SWAN Welzijn)

's Ochtends een kopje koffie of thee. Rond 12:00 uur wordt er een verse maaltijd genuttigd. Daarna staan er vaak 'creatieve' activiteiten op het programma.

Dagen & tijden:

Wekelijks op vrijdag van 10:00 tot 15:30 uur.

Contactinformatie:

Nannenberghuis
Matensestraat 22A
Dodewaard
swanwelzijn.nl
huisvandodewaard@swanwelzijn.nl

Meer info?

Samantha Wiegman ~ 06-82278064
huisvandodewaard@swanwelzijn.nl

Qigong

Chinese gezondheids-/bewegingsvorm. Eenvoudige bewegingen in combinatie met meditatie. De lessen zijn toegankelijk voor mensen die slecht ter been zijn of beperking hebben.

Dagen & tijden:

Elke woensdagavond 20:00 tot 21:00 uur.

Contactinformatie:

Docent Eilke van Ingen
Vlasman 8
6669 ND Dodewaard
06-23613605

Kosten: op donatiebasis

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Amicitia

Gezellig samen musiceren bij fanfareorkest Amicitia. Amicitia verzorgt elk jaar diverse optredens/concerten met mooie en vrolijke muziek.

Dagen & tijden:

Elke woensdagavond om 19:30 uur.

Contactinformatie:

Simone Lodder (secretaris)

De Noodschuur

Waalbandijk 82 Dodewaard

0488-412236

amicitia-dodewaard.nl

secretaris@amicitia-dodewaard.nl

Hervormd kerkkoor Hien-Dodewaard

Het gemengd kerkkoor zingt geestelijke liederen in kerkdiensten en verzorgings- en verpleeghuizen.

Dagen & tijden:

Repetities iedere dinsdagavond van 19:30 tot 21:30 uur.

Contactinformatie:

Voorzitter Christa Hoogakker

Oude Pastorie

Waalbandijk 59 Dodewaard

06-14112150

k.c.hoogakker@gmail.com

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Mannenkoor Dodewaard

Het koor bestaat uit een sociale en meelevende club mannen tussen de 20 en 90 jaar. Iedereen is welkom. Zo nu en dan zijn er voorstellingen of samenkomsten met publiek.

Dagen & tijden:

Repetities iedere donderdagavond van 19:30 tot 21:30 uur.

Contactinformatie:

Secretaris Kees Hoogakker

Basisschool de Bellefleur

Marijkelaan 1 Dodewaard

06-53257291

secretarismk@outlook.com

Sportief wandelen

Er wordt sportief gewandeld door Dodewaard voor de leeftijd 60+.

Dagen & tijden:

Wekelijk wandelen in maart t/m begin juli

Wekelijks wandelen in september t/m begin december

09:00 tot 10:00 uur.

Contactinformatie:

Organisator Greet Rietveld

Startlocatie Dorpsplein

g.rietveld@hotmail.com

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Fietsclub 't Opstappertje

Twee keer per maand (lente, zomer en herfst) kunt u meefietsen met deze fietsclub. Opgeven is niet nodig, u kunt gewoon aansluiten. Geld meenemen is handig voor eventueel een koffie ergens.

Dagen & tijden:

Twee keer per maand op maandag.

Als er 40km wordt gefietst vertrekt u om 13:00 uur.

Als er 60km wordt gefietst vertrekt u om 10:30 uur.

Contactinformatie:

Opstapplaats Steegakker

Dodewaard

swanwelzijn.nl

info@swanwelzijn.nl

Yogalessen

Yogalessen in meerdere vormen. Ook goed voor beweging, ontspanning en het vergroten van het sociale netwerk.

Dagen & tijden:

Elke maandag van 10:30 tot 11:30 uur.

Contactinformatie:

Nannenberghuis

Matensestraat 22

6669 CJ Dodewaard

Meer info?

Jantine Heijstee

06-45254040

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente
Neder-Betuwe

Echteld

Gymnastiek in Echteld 55+ (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen.

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag van 13:15 tot 14:15 uur.

Contactinformatie:

Dorpshuis de Hoge Hof

Voorstraat 10

4054MX Echteld

swanwelzijn.nl

MBv0@swanwelzijn.nl |

Kosten: € 15,50 per maand

Meer info?

Carin Wittens ~ 0344-642950

Koersbal in Echteld (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen door het spelen van koersbal.

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag van 14:30 tot 16:30 uur.

Contactinformatie:

Dorpshuis de Hoge Hof

Voorstraat 10

4054 MX Echteld

swanwelzijn.nl

MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: € 8,00 per maand

Meer info?

Carin Wittens ~ 0344-642950

Koffieochtend in Echteld

's Ochtends een kopje koffie of thee in het dorpshuis in Echteld.

Dagen & tijden:

Maandelijks op de eerste donderdag van de maand van 10:30 tot 12:30 uur.

Contactinformatie:

Dorpshuis de Hoge Hof

Voorstraat 10

4054 MX Echteld

Meer info?

Wil Vermeulen ~ 0344-644089

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Kesteren

Huis van Kesteren (SWAN Welzijn)

Dichtbij huis een plek om nieuwe mensen te ontmoeten, gezellig een kopje koffie/thee te drinken, een praatje maken of een spelletje spelen.

Dagen & tijden:

Wekelijks op dinsdag van 10:00 tot 12:00 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorpshuis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren
swanwelzijn.nl
huisvankesteren@swanwelzijn.nl

Kosten: € 1,50 voor koffie/thee

Meer info?

Secretariaat SWAN-welzijn
06-53414076

Koersbal (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen door het spelen van koersbal.

Inschrijving is niet verplicht.

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag van 09:30 tot 11:30 uur

Contactinformatie:

Ons Dorpshuis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: € 8,00 per maand

Meer info?

Carin Wittens
0344-642950

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Internationale dans (SWAN Welzijn)

Iedereen is welkom om kennis te maken met internationaal dansen. Een mix van allerlei danssoorten op muziek uit verschillende landen. Talent is niet belangrijk, het gezellig hebben met elkaar wel.

Dagen & tijden:

2x per maand op donderdag van 10:00 tot 12:00 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorpshuis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: € 19,25 per 1,5 uur

Meer info?

Dansleidster Josien Teuling-Bosch
06-17481690

Gymnastiek in Kesteren 55+ (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen.

Dagen & tijden:

Wekelijks op maandag van 14:30 tot 16:00 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorpshuis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: € 15,50 per maand

Meer info?

Secretariaat SWAN-welzijn
06-53414076

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Bingo

Een gezellig avondje bingo in het dorps huis in Kesteren!

Dagen & tijden:

2e zaterdag van de maand vanaf 20:00 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorps huis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren
swanwelzijn.nl
info@swanwelzijn.nl

Meer info?

Roely Scholtus
06-12438723

Stoelyoga

Een zittende vorm van yoga voor mensen die behoefte hebben aan beweging en ontspanning.

Dagen & tijden:

Elke maandagochtend van 09:00 tot 10:00 uur.

Elke donderdagochtend van 08:30 tot 11:00 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorps huis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren

Meer info?

Jantine Heijstee
06-45254040

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Yogalessen

Yogalessen in meerdere vormen. Ook goed voor beweging, ontspanning en het vergroten van het sociale netwerk.

Dagen & tijden:

Elke maandagavond van 19:00 tot 20:00 uur én van 20:00 tot 21:00 uur.

Elke donderdagochtend van 08:30 tot 11:00 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorpshuis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren

Meer info?

Lin Kirchheim & Jantine Heijstee
Aanmelding naar het dorpshuis!

Beter bewegen

Bepaalde adviezen en het oefenen van lichaamsbeweging door hulp van Cesar therapeute Marjon Jansen.

Datum & tijden:

Elke woensdagochtend van 08:30 tot 11:00 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorpshuis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren

Meer info?

Marjon Jansen
06-29372266

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Welkom aan tafel (SWAN Welzijn)

U wordt uitgenodigd om op elke 2e donderdag van de maand samen een warme maaltijd te gebruiken. Aanmelden kan tot 12:00 uur op de maandag voor de desbetreffende datum.

Dagen & tijden:

2e donderdag van de maand vanaf 11:30. Eten vanaf 12:00 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorpshuis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren
swanwelzijn.nl
huisvankesteren@swanwelzijn.nl

Kosten: Maaltijd € 10,- consumpties zijn voor eigen rekening.

Meer info?

Aanmelden kan bij Tina van Schaik.
06-22646447

Chillclub Kesteren

De Chillclub is er voor jongeren tussen de 15 en 25 jaar die verlangen naar een betekenisvolle connectie met leeftijdsgenoten. Voor diegenen die soms moeite hebben om aansluiting te vinden door uitdagingen als autisme of ADHD, biedt de Chillclub een omgeving waar iedereen welkom is en wordt gerespecteerd. Bij de Chillclub ligt de focus op het creëren van een veilige en vriendelijke plek waar jongeren kunnen relaxen, plezier kunnen maken en waardevolle connecties kunnen opbouwen.

Dagen & tijden:

Laatste vrijdag van de maand van 19:00 tot 21:30 uur.

Contactinformatie:

Ons Dorpshuis
Nedereindsestraat 27a
4041 XE Kesteren
swanwelzijn.nl
huisvankesteren@swanwelzijn.nl

Meer info/aanmelden?

Lisanne Gesthuizen
06-19544160

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Opheusden

Gymnastiek 55+ (SWAN Welzijn)

Sport en spel onder begeleiding van een senioren sportbegeleider. Er wordt gewerkt aan conditie, spieropbouw, coördinatie en concentratie. Het sporten in groepsverband brengt gezelligheid en bevordert sociale contacten.

Dagen & tijden:

Wekelijks op maandag van 19:00 tot 20:00 uur.

Contactinformatie:

De Biezenwei
Fazantstraat 30
4043 NM Opheusden
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: € 15,50

Meer info?

Carin Wittens
0344-642950

Tai Chi groep (SWAN Welzijn)

Onder begeleiding van een leraar het oefenen van een meer ontspannen bewegen. Er wordt gewerkt aan balans voor lichaam en geest.

Dagen & tijden:

Wekelijks op dinsdag van 15:00 tot 16:00 uur.

Contactinformatie:

De Biezenwei
Fazantstraat 30
4043 NM Opheusden
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: € 17,50 per 1,5 uur

Meer info?

Carin Wittens
0344-642950

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Internationale dans (SWAN Welzijn)

Bij de internationale dans gaat het om een eindeloos gevarieerd scala aan dansen. Voor elke dans neemt de docent de passen door. Deelnemers merken na korte tijd dat ze soepeler gaan bewegen en passen beter kunnen onthouden. Het is dus goed voor de beweging maar vooral voor de gezelligheid!

Dagen & tijden:

Wekelijks op dinsdag van 10:00 tot 11:30 uur.

Contactinformatie:

De Snellenburg
Vuurdoornstraat 2
4043 NS Opheusden
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: 19,25 per 1,5 uur

Meer info?

Dansleidster Josien Teuling-Bosch
06-17481690

Stoelgymnastiek 55+ (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen van 55+ onder begeleiding van een professionele docent

Dagen & tijden:

Wekelijks op maandag van 13:30 tot 14:30 uur

Contactinformatie:

De Snellenburg
Vuurdoornstraat 2
4043 NS Opheusden
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: 15,50 per maand

Meer info?

Carin Wittens
0344-642950

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Dorpswandeling Opheusden (Welzijn Rivierstroom & SWAN Welzijn)

Er zijn twee wandelgroepjes: één van circa 5 km en één van circa 2,5 km (routes zijn te vinden in de QR-fit app en u kunt natuurlijk ook zelf improviseren). Het startpunt is de Snellenburg in Opheusden en na het wandelen wordt daar gezamenlijk een kop koffie/thee gedronken. U kunt onderweg gebruik maken van de QR-fit app en paaltjes. Dit is om tussendoor oefeningen uit te voeren.

Dagen & tijden:

Elke maandag van 9:15 tot 11:15 uur.

Contactinformatie:

De Snellenburg
Vuurdoornstraat 2
4043 NS Opheusden
swanwelzijn.nl

Kosten: € 1 voor koffie/thee

Meer info?

Willeke (SWAN) 06-40652362
Abel Janssen (WR) 06-22615246

Huis van Opheusden (SWAN Welzijn)

Een wekelijkse koffieochtend in de bibliotheek in de Reigerhof.

Dagen & tijden:

Elke donderdag van 9:30 tot 11:30. uur.

Contactinformatie:

De Reigerhof
Dokter G. van Empelstraat 15
4043 LZ Opheusden
swanwelzijn.nl
huisvanopheusden@swanwelzijn.nl

Meer info?

Lenie Boersma
0488-443820

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

De Soos Opheusden (Welzijn Rivierstroom & SWAN Welzijn)

Een wekelijks moment om meerdere spelletjes te spelen, bij te praten en een lekkere kop koffie/thee te drinken.

Dagen & tijden:

Elke woensdag van 14:00 tot 16:00 uur.

Contactinformatie:

De Snellenburg
Vuurdoornstraat 2
4043 NS Opheusden
swanwelzijn.nl

Kosten: € 2,- voor entree

Meer info?

Willeke (SWAN) 06-40652362
Abel Janssen (WR) 06-22615246

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Ochten

Stoelgymnastiek 70+ (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen van 70+ onder begeleiding van een professionele docent

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag 14:45 tot 15:45 uur.

Contactinformatie:

Rehobothschool
Plataanstraat 12
4051 GS Ochten
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: € 15,- per maand

Meer info?

Carin Wittens
0344-642950

Gymnastiek in Ochten 55+ (SWAN Welzijn)

Lichaamsbeweging voor ouderen.

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag van 15:45 tot 16:45 uur.

Contactinformatie:

Rehobothschool
Plataanstraat 12
4051 GS Ochten
swanwelzijn.nl
MBv0@swanwelzijn.nl

Kosten: € 15,50 per maand

Meer info?

Carin Wittens
0344-642950

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

Huis van Ochten

Kom langs voor een gezellig praatje en ontmoet nieuwe mensen.

Dagen & tijden:

Wekelijks op woensdag van 09.30 tot 11.30 uur.

Contactinformatie:

Lambertus van Ingenstraat 4, 1e verdieping

Met de lift via Lindenhoflaan 6a

4051 BM Ochten

swanwelzijn.nl

huisvanochten@swanwelzijn.nl

Kosten: eerste koffie/thee gratis

Meer info?

Dorpswandeling

Elke vrijdag wandelen we zo'n 1 ½ uur in de omgeving van Ochten. Aangepast wandeltempo. Omdat we soms door de uiterwaarden lopen is het wel prettig als deelnemers goed ter been zijn. Na de wandeling drinken we samen koffie.

Dagen & tijden:

Wekelijks op vrijdag van 13:30 tot 15:00 uur.

Contactinformatie:

Veerstoep 1, Ochten

welzijnrivierstroom.nl

josmeerssman@welzijnrivierstroom.nl

Kosten: eigen bijdrage koffie

Meer info?

Jos Meerssman, 06-47321364

Fotoclub Ochten

Alle informatie over deze fotoclub is te vinden op www.fotoclubochten.nl.

ACTIVITEITENOVERZICHT

Gemeente Neder-Betuwe

IJzendoorn

Huis van IJzendoorn (SWAN welzijn)

Elke donderdag morgen is er een inloop koffiemorgen met eventueel een workshop. We organiseren 2 keer per jaar een bewonersavond met indicatief thema, verder twee avonden onder het motto Heerlijk Proeven (whisky of tapas), en twee keer per jaar een gezamenlijk uitje.

Daarnaast verzorgen wij twee tot drie keer per jaar een gezamenlijke maaltijd/brunch

Dagen & tijden:

Wekelijks op donderdagochtend van 09:30 tot 11:30 uur.

Contactinformatie:

Gerrit van Riemsdijkhuis
JR Zeemanstraat 12A
4053 JN IJzendoorn
swanwelzijn.nl
info@swanwelzijn.nl

Kosten: vrijwillige bijdrage

Meer info?

Dick van Kampen
06-10564748
huisvanijzendoorn@swanwelzijn.nl

ACTIVITEITENOVERZICHT

**Gemeente
Neder-Betuwe**

Aantekeningen

[illegible]

ACTIVITEITENOVERZICHT

