

**BUURT
SPORT
COACH**

SENIOREN

Alles in
beweging

Blijf fit

Beweegaanbod
voor 50+
in Amersfoort



Buurtsportcoach.nl

Buurtsportcoach Amersfoort is onderdeel van SRO



Inhoud

ACTIVITEITEN PER WIJK

Randenbroek en Schuilenburg	5
Liendert en Rustenburg	7
Schothorst en Zielhorst	8
Hoogland en Kattenbroek	10
Nieuwland	10
Hooglanderveen en Vathorst	13
Berg-, Leusder- en Vermeerkwartier	13
Soesterkwartier	15
Koppel, Kruiskamp en de binnenstad	15

MAAK KENNIS MET...

Oosterse sporten	4
Sport en spel	6
Buitensport	9
Gym	11
Doortrappen	12
Dansen	14
Aqua vitaal	16
Sociaal vitaal	19

BEWEEGLESEN IN HET WATER 17

FLEXIBEL SPORTEN EN BEWEGEN MET INVIPLAY	20
---	----

AANBOD VERENIGINGEN	20
----------------------------	----

CONTACT EN INSCHRIJVEN	23
-------------------------------	----

Welkom!



Bewegen is goed, maar meer bewegen is beter!

Dit is mijn motto als coördinator buurtsportcoach senioren. Onze opdracht is zoveel mogelijk inwoners van Amersfoort in beweging brengen. Samen met onze SRO-collega's creëren wij de optimale condities om jong en oud te laten bewegen en sporten.

Bewegen geeft veel meer dan alleen een fysiek effect. Beweging verbindt, creëert ruimte in uw hoofd, geeft energie en zet mensen weer midden in de maatschappij.

Hier heeft u het nieuwe boekje in handen met het beweegaanbod voor 50+ in Amersfoort. Naast ons beweegaanbod en het aanbod in de zwembaden, zijn er ook steeds meer sportverenigingen die specifiek aanbod hebben voor de 50+ers. Zij staan vermeld met hun websites, waarop u alle verdere informatie kunt vinden.

Wist u dat de buurtsportcoaches ook fittesten, gezondheidsvoorlichtingen en –cursussen, veel jaarlijkse evenementen en projecten als Sociaal Vitaal en Fit bij de Koffie organiseren? Ook geven wij persoonlijk beweegadvies via ons sportloket. Wilt u op de hoogte blijven van alles wat wij doen? Meldt u dan aan voor de mailing van onze maandelijkse nieuwsbrief. Blijf fit!

Heleen Zuiderduin



Maak kennis met

Oosterse sporten

Yoga en Tai Chi zijn beweegactiviteiten die zeer geschikt zijn voor senioren. Door de rustige en soepele bewegingen kan iedereen op zijn eigen niveau meedoen. Yoga is een combinatie van lichamelijke en geestelijke oefeningen. Dit maakt soepeler en verhoogt de weerbaarheid. Tevens oefent u uw balans en concentratievermogen. Ontspanning door inspanning! Kenmerkend voor yoga zijn de lichaamshoudingen en de ademhaling. De oefeningen worden op een mat op de grond uitgevoerd.

Randenbroek en Schuilenburg

activiteit	dag	tijd	locatie
Gym rond de stoel	Maandag	9.15-10.00	Flat De Schuilenburght Schuilenburgerplein 1
Sport en spel	Maandag	17.30-18.30	Gymzaal Ariaweg Ariaweg 111
Gym	Dinsdag	09.00-09.45	Het Klokhuis Weberstraat 2
Internationale dans	Dinsdag	13.30-15.00	Het Klokhuis Weberstraat 2
Tai Chi of Qi gong	Woensdag	09.00-10.00	Het Klokhuis Weberstraat 2
Yoga	Woensdag	10.30-11.30	Het Klokhuis Weberstraat 2
Sociaal Vitaal	Woensdag	10.30-12.00	Het Klokhuis Weberstraat 2
Yoga	Woensdag	11.45-12.45	Het Klokhuis Weberstraat 2
Gym	Donderdag	11.00-12.00	Het Klokhuis Weberstraat 2
Zumba	Donderdag	12.30-13.30	Het Klokhuis Weberstraat 2
Pilates	Donderdag	13.45-14.45	Het Klokhuis Weberstraat 2
Pilates rond de stoel	Donderdag	14.45-15.45	Het Klokhuis Weberstraat 2
Pilates	Donderdag	15.45-16.45	Het Klokhuis Weberstraat 2
Gym op de stoel	Vrijdag	10.30-11.15	Nijenstede Heiligenbergerweg 84
Tafeltennis	Vrijdag	14.00-16.00	Het Klokhuis Weberstraat 2



Maak kennis met

Sport en spel

De sport en spelgroepen zijn er speciaal voor de fittere senior. Vindt u het leuk om actief te sporten met leeftijdgenoten? Conditie, reactievermogen, balans en ook de hersenen worden getraind. In de lessen wordt gebruik gemaakt van veel verschillende sport- en spelmaterialen. Het aanbod kan variëren van conditioefeningen tot knotshockey en van tennis tot volleybal. Na afloop is er altijd tijd en ruimte voor een kopje koffie en gezellig napraten.

Liendert

activiteit	dag	tijd	locatie
Gym rond de stoel	Maandag	09.30-10.15	Groene Stee Wiekslag 92
Gym rond de stoel	Maandag	10.30-11.15	Groene Stee Wiekslag 92
Fitness	Maandag	13.30-14.30	Amerena de Velduil 2
Sociaal Vitaal voor mannen met een migratieachtergrond	Maandag	19.30-21.00	Groene Stee Wiekslag 94
Aerobics	Dinsdag	09.15-10.15	Amerena de Velduil 2
Gym	Woensdag	09.30-10.30	Groene Stee Wiekslag 92
Fitness	Woensdag	12.30-13.30	Amerena de Velduil 2
Fitness	Donderdag	10.00-11.00	Amerena de Velduil 2
Sociaal Vitaal voor vrouwen met een migratieachtergrond	Donderdag	13.30-15.00	Groene Stee Wiekslag 94
Sociaal Vitaal	Vrijdag	09.15-10.45	Groene Stee Wiekslag 92

Rustenburg

activiteit	dag	tijd	locatie
Sport en Spel heren	Maandag	09.30-10.30	Sporthal Rustenburg Fuglerplein 3
Wandelen	Maandag	14.00-15.00	Start vanaf Molendijkflat Verzetsplein 6c
Sport en Spel	Woensdag	13.30-14.30	Sporthal Rustenburg Fuglerplein 3
Sport en Spel	Vrijdag	10.30-11.30	Sporthal Rustenburg Fuglerplein 3

Schothorst

activiteit	dag	tijd	locatie
Sociaal Vitaal	Maandag	11.00-12.30	Kerk de Hoeksteen Klaartje Donzepad 59
Gym vrouwen	Woensdag	9.00-10.00	Kerk de Hoeksteen Klaartje Donzepad 59
Gym rond de stoel	Woensdag	10.15-11.15	Kerk de Hoeksteen Klaartje Donzepad 59
Buiten fit	Donderdag	14.00-14.45	LTV Randenbroek Hoolesteeg 4

Zielhorst

activiteit	dag	tijd	locatie
Wandelen	Maandag	14:00-15:00	Het Middelpunt Spinpad 2
Pilates rond de stoel	Dinsdag	10.30-11.30	Het Middelpunt Spinpad 2
Gym rond de stoel	Woensdag	09.30-10.15	Het Middelpunt Spinpad 2
Gym	Donderdag	09.00-09.45	Het Middelpunt Spinpad 2
Gym	Donderdag	10.15-11.00	Het Middelpunt Spinpad 2
Gym rond de stoel	Donderdag	11.15-12.00	Het Middelpunt Spinpad 2



“Ik kijk elke week uit naar ons uurtje sporten én de koffie na afloop.”

76-JARIGE DEELNEEMSTER

Maak kennis met

Buitensport

Er zijn diverse landelijke initiatieven voor senioren om buiten te gaan sporten. Ook deze beweglessen worden gegeven door vakkundige en gediplomeerde instructeurs. Wilt u meer gaan bewegen en houdt u van buiten sporten? Dan is de ‘Blijf Fit buitensport groep’ iets voor u. De buurtsportcoaches hebben 1 Buitenfit groep opgezet in Amersfoort. Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten. De trainingen zijn veilig en gevarieerd.

Hoogland en Kattenbroek

activiteit	dag	tijd	locatie
Internationale dansen	Maandag	09.30-11.00	De Neng Engweg 7
Gym	Maandag	10.45-11.30	Kapel Leo's Oord 37
Gym	Maandag	13.45-14.30	De Neng Engweg 7
Gym	Maandag	14.45-15.30	De Neng Engweg 7
Sport en Spel	Maandag	15.45-16.45	De Neng Engweg 7
Gym rond de stoel	Dinsdag	11.00-11.45	Het Brandpunt Laan naar Emiclaer 101
Sociaal Vitaal	Dinsdag	14:00-15:30	De Neng Engweg 7
Sociaal Vitaal	Dinsdag	15.30-17.00	De Neng Engweg 7

Nieuwland

activiteit	dag	tijd	locatie
Gym	Dinsdag	10.30-11.15	De Talentacademie Kosmonaut 9
Gym	Woensdag	14.00-14.45	De Herberg Watersteeg 85



**Meer informatie
en inschrijven**

seniorensport@sro.nl
033-422 51 00

Maak kennis met

Gym

Wist u dat u door voldoende te bewegen veel gezondheidsklachten kunt voorkomen? Ook is het bewezen dat u door wekelijkse gymnastiek-oefeningen sneller herstelt van blessures of operaties. In onze Blijf fit gym groepen wordt er gewerkt aan uw houding, balans, lenigheid, spierkracht en conditie. Na de les wordt er samen nog iets gedronken. Kom eens kijken bij een van de groepen!

“Als we een potje verliezen, vloeien er geen tranen. We zijn fanatiek, maar gezelligheid staat voorop.”

69-JARIGE WALKING FOOTBALL-SPELER

Maak kennis met

Doortrappen

Fietsen is een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven. Door te fietsen behoudt u uw vrijheid en zelfstandigheid. Ook is het belangrijk voor uw gezondheid en sociale contacten.

Om te zorgen dat u kan blijven fietsen organiseert Buurtsportcoach Amersfoort namens het Doortrappen programma fietsactiviteiten voor ouderen (50+).

Er wordt aandacht besteed aan onder andere (fiets)valpreventie, omgang met het verkeer en uw fietsvaardigheden.

Ook kunt u kennis maken met aangepaste fietsen, zoals een lage instapfiets of een driewieler en leert u welke hulpmiddelen u kunt gebruiken voor op uw eigen fiets. U krijgt belangrijke handvatten mee, alsook tips en trucs die ervoor kunnen zorgen dat u gezonder, veiliger en langer kan blijven fietsen. Meer informatie:

Piroska Baars, pbaars@sro.nl



Hooglanderveen en Vathorst

activiteit	dag	tijd	locatie
Fietsgroep (om de week, vanaf mrt tot nov)	Dinsdag	13.00-16.00	De Brink Wezeperberg 6
Wandelgroep	Woensdag	10.00-11.00	Gez. Centrum Vathorst Wervershoofstraat 367
Gym rond de stoel	Woensdag	14.00-14.45	Pastorie Van Tuijllstraat 29
Zumba	Woensdag	19.30-20.30	Hart van Vathorst Angelinapolder 3

Berg-, Leusder-, en Vermeerkwartier

activiteit	dag	tijd	locatie
Gym rond de stoel	Maandag	11:00-11:45	Bergkerk Dr Abraham Kuyperlaan 2
Sport en Spel	Maandag	16.00-17.00	Gymzaal Marnixlaan Van Marnixlaan 47
Pilates	Dinsdag	09.00-10.00	De Eemgaarde Dorresteinsweg 49
Pilates op de stoel	Dinsdag	10.00-11.00	De Eemgaarde Dorresteinsweg 49
Pilates	Dinsdag	11.00-12.00	De Eemgaarde Dorresteinsweg 49
Volleybal	Dinsdag	20.30-21.30	Gymzaal Marnixlaan Van Marnixlaan 47
Fietsen (om de week, vanaf mrt tot nov)	Woensdag	13.00-15.00	AFC Quick Dorresteinssteeg 6
Sociaal Vitaal	Donderdag	13.30-15.00	Itokan Joannes Tolliusstraat 32
Sociaal Vitaal	Donderdag	15.00-16.30	Itokan Joannes Tolliusstraat 32



Maak kennis met

Dansen

Dansen is een perfecte activiteit om op een gezellige en ontspannen manier in conditie te blijven. Er is keuze uit verschillende dansvormen. Van swingende zumba tot vrolijke combinaties op wereldmuziek. Door wekelijkse herhalingen worden de dansen bekend. U werkt ook aan uw conditie, balans en geheugen. Voor onze dansgroepen heeft u geen partner nodig. Na afloop wordt er altijd gezellig wat gedronken met de groep.

Soesterkwartier

activiteit	dag	tijd	locatie
Wandelen 2 groepen met verschillend tempo	Maandag	10.30-11.30	Bij Bosshardt Noorderwierweg 131
Gym op de stoel	Maandag	10.30-11.30	De Puntenburg Puntenburgerlaan 100
Gym rond de stoel	Maandag	14.00-14.45	Speeltuinvereniging Rivierenbuurt Dollardstraat 119
Sociaal Vitaal	Woensdag	13.45-15.15	Speeltuinvereniging Rivierenbuurt Dollardstraat 119
Yoga	Donderdag	13.30-14.30	Speeltuinvereniging Rivierenbuurt Dollardstraat 119
Gym	Donderdag	14.15-15.00	AKV Korfbal Dollardstraat 121

Kruiskamp Koppel en Binnenstad

activiteit	dag	tijd	locatie
Country linedance	Maandag	11.00-12.30	Speeltuinvereniging Kruiskamp, Pullstraat 3
Wandelen	Dinsdag	11.00-12.00	MTC Orion Meridiaan 48
Gym Fit & Actief	Woensdag	14.00-15.00	Amersfortia Scheltussingel 125
Gym rond de stoel	Donderdag	09.30-10.15	Otto Scheltusflat Burgemeester de Widtstraat 5
Internationale dansen	Donderdag	09.30-11.00	Adventkerk Ringweg Kruiskamp 74



Maak kennis met

Aqua vitaal

Sporten in het water is een goede manier om gewrichten soepel en de spieren krachtig te houden. Door het warme water ontstaat er minder last van gewrichten en spieren. Tussen de oefeningen door kunt u lekker ontspannen. De oefeningen gaan in een eigen tempo, de sfeer is altijd ontspannen. U kunt ook meedoen als u niet of maar een klein beetje kunt zwemmen, want de oefeningen worden in borstdiep water gegeven. De gevarieerde en gezellige lessen duren 45 minuten en worden gegeven in extra warm water.

“Ik heb de ziekte van Parkinson. Zwemmen gaat heel goed de verstijving tegen.”

59-JARIGE DEELNEMER

Beweeglessen in zwembad Hoogland

Wijzigingen voorbehouden: zie www.zwembadhoogland.nl of bel 033-433 11 11

activiteit	dag	tijd	locatie
Aquajogging	Maandag	09.00-10.30	Doelgroepenbad of 25 mtr bad
Aquajogging	Dinsdag	09.00-09.45 en 19.00-19.45	Doelgroepenbad of 25 mtr bad
Aquajogging	Donderdag	19.00-19.45	Doelgroepenbad of 25 mtr bad
Aquajogging	Vrijdag	09.00-09.45	Doelgroepenbad of 25 mtr bad
Aquavitaal	Woensdag	09.00-11.15	Doelgroepenbad
Aquavitaal	Donderdag	09.00-10.30	Doelgroepenbad
Aquavitaal	Vrijdag	09.45-10.30	Doelgroepenbad
Banenzwemmen	Maandag	10.00-12.00 en 14.00-14.45	25 meterbad
Banenzwemmen	Dinsdag	10.00-12.00, 12.15-13.00 (vrouwen), 14.00-14.45 en 20.30-21.30	25 meterbad
Banenzwemmen	Woensdag	7.00-9.00, 11.00-11.15 en 13.00-14.45	25 meterbad
Banenzwemmen	Donderdag	10.30-12.00, 13.00-14.45 en 20.30-21.30	25 meterbad
Banenzwemmen	Vrijdag	10.00-12.00	25 meterbad
Banenzwemmen (open voor iedereen)	Zondag	11.00-12.00	25 meterbad

Beweeglessen in zwembad Amerena

Wijzigingen voorbehouden: zie www.amerena.nl

activiteit	dag	tijd	locatie
Aqua Vitaal	Maandag	11.15-12.00	Doelgroepenbad
Aqua Vitaal	Dinsdag	09.00-12.30	Doelgroepenbad
Aqua Vitaal	Woensdag	11.15-12.00	Doelgroepenbad
Aqua Vitaal	Donderdag	09.15-11.45	Doelgroepenbad
Aquajoggen	Vrijdag	09.15-10.00	Torenbad
Aquajoggen	Vrijdag	10.15-11.00	Torenbad
Banenzwemmen	Maandag	07.00-08.00	Torenbad
Banenzwemmen	Maandag	07.00-17.00 en 19.30-21.30 (half bad)	50 meterbad
Banenzwemmen	Dinsdag	07.00-08.00	Torenbad
Banenzwemmen	Dinsdag	07.00-17.00 en 20.00-21.00	50 meterbad
Banenzwemmen	Woensdag	13.45-14.45	Doelgroepenbad
Banenzwemmen	Woensdag	20.00-21.00	Torenbad + 50 meterbad
Banenzwemmen	Donderdag	07.00-17.00 en 19.30-21.30 (half bad)	50 meterbad
Banenzwemmen	Vrijdag	07.00-08.00	Torenbad
Banenzwemmen	Vrijdag	07.00-17.00	50 meterbad
Banenzwemmen	Zaterdag	12.00-13.00	50 meterbad
Banenzwemmen	Zondag	10.00-13.00	50 meterbad



Maak kennis met

Sociaal vitaal

Sociaal Vitaal is méér dan alleen bewegen. Sociaal Vitaal is: samen gezond ouder worden voor senioren tussen de 65 - 80 jaar, die weer meer plezier en energie willen krijgen in het leven. Als u op dit moment niet voldoende beweegt, vitaler wilt worden en meer sociale contacten wilt opdoen dan is dit de activiteit voor u! Naast bewegen is er ook aandacht voor andere onderwerpen zoals gezonde leefstijl, sociale weerbaarheid, en zelfredzaamheid en met elkaar gezellige activiteiten ondernemen. Sociaal Vitaal is ontwikkeld door de Rijksuniversiteit van Groningen en wordt in meerdere wijken uitgevoerd in Amersfoort.

Flexibel sporten en bewegen met Inviplay

In Amersfoort zijn we sinds vorig jaar een samenwerking gestart met Inviplay. Inviplay is een platform dat inspeelt op de behoefte om flexibel te kunnen sporten. Een lidmaatschap is namelijk niet nodig. Je kijkt zelf wanneer het je uitkomt en betaald per keer of via een online strippenkaart.

Zo wordt via Inviplay bijvoorbeeld wekelijkse 'Walking Football' voor 55+ers aangeboden bij AFC Quick 1890. Ook kun je via Inviplay met verschillende sport- en speloeeningen aan je conditie werken bij ROC Midden Nederland.

En de komende periode komt er steeds meer leuk aanbod bij. Interesse? Neem eens een kijkje op de website:

www.inviplay.nl/amersfoort



50+ aanbod sportverenigingen

Aangepast sporten	
Gsva	www.gsva.info
Atletiek	
Altis	www.altis.nl
AV Triatlon	www.avtriathlon.nl
Badminton	
BAN	www.banbadminton.nl
BC Amersfoort	www.bcammersfoort.nl
BC VOG	www.bc-vog.nl
Basketbal	
Walking Basketbal Crackerjacks	www.crackerjacks.nl
Biljart	
Biljartvereniging B'67	tel. 033-2983147
Buitensport	
In ontwikkeling bij diverse verenigingen	seniorenport@sro.nl

Boogschieten

AHV Centaur www.ahv-centaur.nl

Bridge

Bridge Societeit Amersfoort (BSA) www.nbbclubsites.nl/club/24046

Gym/turnen

Bewegen en Ontspannen www.bewustbewegenontspannen.nl

Nika Hoogland www.nika-hoogland.nl

Jeu de Boules

JBC Randenbroek www.randenbroek.com

Korfbal

AKV Soesterkwartier www.akvsoesterkwartier.nl

CKV Mia www.ckvmia.nl

Oosterse Sporten (Yoga, Chi gong, ta chi) en Pilates

Chitree www.chitree.nl

Het Geheel www.hetgeheel.nl

Hutong www.hutong.nl

Jos Zijlstra www.joszijlstratcm.nl/tai

Rose Wood www.rose-wood.nl

Taichitraining www.taichitraining

Qi Amersfoort www.qi-amersfoort.nl

Weg van Hara www.wegvanhara.nl

Yoga Bala www.yogabala.nl

Schaatsen

Amersfoortse IJvereniging www.aijv.nl

Schaken

De Chr. Schaakvereniging 'Ons Genoegen' www.schaakverenigingog.nl

50+ aanbod sportverenigingen

Schietsport

ASV Prins Hendrik	www.asvprinshendrik88.nl
SSV Griffioen	www.ssvgriffioen.nl
SV de Roos	www.svderoos.nl

Sjoelen

Amersfoortse Sjoelvereniging Excelsior	sjoelverenigingexcelsior@gmail.com
--	--

Skieën

Ski Fun	www.ski-fun.nl
---------	--

Tennis

Alta Tennis	www.altatennis.nl
Flehite	www.flehite.nl
ITA Amersfoort	www.ita-amersfoort.com
Metgensbleek	www.metgensbleek.nl
LTV Randenbroek	www.ltvrandenbroek.nl
LTC Vathorst	www.ltcvathorst.nl
LTC Volta	www.ltc-volta.nl
Tennisclub Hoogland	www.tennisclubhoogland.nl
TV Nieuwland	www.tvnieuwland.nl
TV Stort	www.tvstort.nl
Senioren tennis Amersfoort	www.seniorentennisamersfoort.nl

Voetbal: Walking football of trimvoetbal

VV Hoogland, Paul Korting	pkorting@hetnet.nl
AFC Quick	www.afcquick.nl
CJVV	www.cjvv.nl
Cobu Boys	www.cobu-boys.nl

Walking Sports

Walking Basketball	walkingbasketball@crackerjacks.nl
Walking Tennis	walkingtennis@ltvrandebroek.nl
Walking Football - VV Hoogland	pkorting@hetnet.nl
Walking Football - AFC Quick	www.afcquick.nl

Wandelsport en Nordic Walking

Amersfoortse 2 daagse	www.amersfoortse2daagse.nl
Avondvierdaagse	www.avondvierdaagsehoogland.nl
Sportief wandelen & Nordic Walking	www.altis.nl
SGWB	www.sgwb.nl
Sportief Wandelen - AV Triatlon	www.avtriathlon.nl

Watersport, roeien en kano

Eemkruisers	www.eemkruisers.nl
Hemus roeivereniging	www.hemus.nl
Kanovereniging Keistad	www.kvkeistad.nl

Wielersport

Snelverzet	www.snelverzet.nl
WV Eemland	www.wveemland.nl

Zwemmen en waterpolo

ZPC Amersfoort	www.zpc-amersfoort.nl
RSV Keihart	www.rsvkeihart.nl
Amersfoortse Reddingsbrigade	www.arbweb.nl



**Meer informatie
en inschrijven**

senioren@sro.nl
033-422 51 00

Buurtsportcoach.nl



buurtsportcoachamersfoort