

Leef Actief

Geldrop-Mierlo 5^e druk

Beweeg- en culturaanbod gericht op de
doelgroep volwassenen en senioren

VOORWOORD WETHOUDER SPORT / BEWEGEN

Actief leven, goed voor lichaam en geest!



Geldrop-Mierlo

Er is niets mooiers dan elkaar fysiek ontmoeten en in verbinding staan met de mensen om ons heen. Samen leuke activiteiten doen of elkaar ontmoeten voor een kopje koffie of thee met iets lekkers. Tijdens het sporten gaat het vooral om fysiek bewegen en fanatiek deelnemen aan een spel. Bij kunst en cultuur vraag je meer 'beweging' van jouw gedachten.

Toch merk ik altijd dat het een samenspel is bij beide elementen wanneer ik met sport en cultuur te maken heb. Want wanneer we sporten, muziek maken of van culturele activiteiten genieten, gebeurt er nu eenmaal veel in ons lichaam. Dat vind ik mooi om te zien en te ervaren!

Het verruimt je geest en ontspant. Je bedenkt nieuwe dingen, maakt contact, zorgt voor verbinding, wordt uitgedaagd, ontwikkelt je talenten, helpt elkaar, werkt samen, amuseert je medemens of duikt lekker weg in een boek. Er is voor iedereen wat passends te vinden.

Geldrop-Mierlo heeft een rijk cultureel verleden. Dat zien we terug in onze monumenten, maar ook in ons verenigingsleven. We kijken met trots naar alle monumentale huizen, straten en pleinen met de mooi vormgegeven inrichting. In combinatie met een popconcert, expositie of een theatervoorstelling door een van onze koren of harmonie wordt dat gevoel nog extra versterkt. Door in aanraking te komen met kunst en cultuur komen meer talenten uit verschillende culturen tot bloei. Talenten die we in de toekomst hard nodig hebben.

Deze de 5e druk van deze brochure staat weer bol van de activiteiten om aan al deze sportieve, en culturele prikkelingen de ruimte te geven. Genoeg om te ontdekken en vooral aan mee te doen. We nodigen je dan ook van harte uit om aan te sluiten bij een van de mooie activiteiten die Leef Geldrop-Mierlo, de Bibliotheek, Consulenten Seniorensport, KBO-Geldrop en Uniek sporten weer voor je hebben verzameld.

Met vriendelijke groet,
Peter Looijmans
Wethouder Sport en bewegen. Kunst en cultuur



LEEF ACTIEF



Leef Actief, de titel zegt het al. Omdat het zo belangrijk is dat je je leven lang actief blijft, vind je in deze gids het beweeg- en ontmoetingsaanbod in de gemeente Geldrop-Mierlo voor volwassenen en senioren.

Leef Geldrop-Mierlo heeft het initiatief genomen om het aanbod voor deze doelgroepen inzichtelijk te maken. Er zijn veel organisaties en verenigingen die

zich inzetten voor deze steeds groter wordende doelgroepen. In deze gids: Leef Actief Geldrop-Mierlo wordt dit aanbod uit de gemeente gebundeld tot een totaalpakket.

Actueel aanbod

Het aanbod van activiteiten is groot en groeit nog steeds! Dit aanbod is en zal altijd in beweging blijven. Voor meer informatie en het actuele aanbod kijk op www.leefgeldrop-mierlo.nl.

Vragen?

Bij vragen, neem contact op met Leef Geldrop-Mierlo via onderstaande gegevens:

T: 088 - 633 20 80

M: info@leefgeldrop-mierlo.nl

Ga ervoor en leef actief!



Sport- en
Cultuurimpuls

INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN

Voorwoord wethouder Sport / Bewegen	1-2
Leef Actief	3
Fotopagina	4
Voorwoord buurtsportcoaches senioren sport	9
Uniek Sporten	10
Waarom meer bewegen?	11
Welzijnsorganisatie	12

GELDROP

Aikido	13
Biljart	14
Bodygym	15
Bridge	16
Buitenfitness voor ouderen	17
Conditie workout	18
Streetdance voor volwassenen	19
Fietsen	20
Filmklassieker met diner	21
Gym, dans en ontspanning	22
Gymnastiek	23
Gymnastiek	24
Handwerken en hobbyen	25
Jeu de boules	26
Jeu de boules	27

(Kick)boksen en powerliften	28
Kinderboerderij	29
Klussendienst	30
Koersbal	31
Loop-disciplines	32
Museum	33
Muziek spelen	34
Repaircafé	35
Schilder- en tekenclub	36
Tekenen en schilderen	37
Tennis en padel	38
Trimzwemmen	39
Valpreventie fitgym	40
Voetbal (50 plus veteranen)	41
Voetbal (65 plus)	42
Vrouwencirkel	43
Wandelen	44
Wandelen	45
Wandelen	46
Zingen in een koor	47

ALGEMEEN

Volksuniversiteit	48
Bibliotheek	49
Samen een rondje op de duofiets	50
Gebiedsregisseurs Geldrop-Mierlo	51
Buiten bewegen met de QR-fit routes	52
De sportraad	53
Visit Geldrop-Mierlo	54

GELDROP-MIERLO

Vervoersservice	55
Golf	56

ALGEMEEN

KBO Geldrop	57
Beweegtuinen	58

MIERLO

Badminton	59
Beweeggroep KWIEK	60
Beweegtuin de Vliegert	61
Bewegen, dansen & kicken	62
Bkick & bootcamp	63
Boksen met Parkinson - NAH	64
Dames fitgroep	65
Golf	66
Hardlopen	67
Jazzdans en yoga	68
Judo, ju jitsu & karate jitsu	69
Kickboksen	70
Masters groep	71
Natuur en milieu vereniging	72
Pilates	73
Power yoga	74
Repaircafé	75
Sportcarrousel	76
Tafeltennis	77
Tennis	78

Toneel & theater	79
Volksdansen	80
Wandelen	81
Zaalvoetbal	82

MEDISCHE ORGANISATIES

Fitness op maat & valpreventie	83
Fysiofitness	84
Fysiofitness	85
Fysiogym	86
Medische fitness	87
Medische fitness & coaching	88
Medische fitness & coaching	89
Medische fitness	90
Premium fitness	91

ALGEMEEN

Preventie akkoord fit & pit	92
Colofon	93
Fotopagina	94

VOORWOORD BUURTSPOORTCOACHES SENIORENSPORT



In deze brochure vind je diverse mogelijkheden voor volwassenen en senioren op het gebied van bewegen en ontmoeten in de gemeente Geldrop-Mierlo. We weten het allemaal: bewegen is gezond. Een actief leven draagt bij aan een betere gezondheid. En we willen allemaal oud worden, maar niet oud zijn. We willen zo lang mogelijk fit en vitaal blijven. Hierbij is bewegen erg belangrijk. Maar beweeg jij

voldoende? En wanneer beweeg je voldoende?

Hieronder 3 tips:

1. Voorkom veel stilzitten en zorg ieder uur voor beweging.
2. Beweeg minimaal 2,5 uur per week matig intensief: ga bijvoorbeeld meerdere dagen wandelen of fietsen of naar een sportactiviteit.
3. Doe minstens twee keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken, in combinatie met balansoefeningen.

Omdat we (gelukkig) allemaal verschillend zijn, kun je in Geldrop-Mierlo op verschillende manieren bewegen. Sport je nog heel actief of beweeg je liever wat rustiger aan? Beweeg je liever alleen of samen in een groep? Ben je nog heel fanatiek of beweeg je meer voor de gezelligheid? Ben je 30, 40, 50 of misschien wel 70 jaar? Het maakt niets uit. Ook voor jou zit er iets tussen wat bij je past.

Veel beweegplezier gewenst!

Stan van Litsenburg en Ann Schoonbrood
Buurtsportcoaches seniorensport

UNIEK SPORTEN



Hallo,

Mijn naam is Stan van Litsenburg, buurtsportcoach van Leef! Geldrop Mierlo en als beweegcoach actief vanuit Uniek Sporten. Uniek sporten staat voor laagdrempelige hulp, persoonlijk contact en passend resultaat voor onze inwoners.

Als beweegcoach, vind ik het belangrijk dat iedereen uit de gemeente Geldrop-Mierlo de kans heeft om te kunnen sporten. Zo probeer ik niet alleen iedereen te activeren tot meer beweging, maar hecht ik ook waarde aan het aanbieden van een luisterend oor tijdens dit proces. Elk persoon heeft recht op passende ondersteuning, of dit nu in één op één verband of groepsverband is. Het creëren van bewegegroepen met dezelfde hulpvraag of behoefte is een van de kernactiviteiten waarop ik me focus.

Mensen met beperking vinden het vaak lastig om passend sport -en beweegaanbod te vinden. De website www.leefgedrop-mierlo.nl/uniek-sporten, kan daarbij hulp bieden door persoonlijk contact en begeleiding naar sport- en beweegaanbieders. Samen zoeken we uit welke sport het beste past. Ook adviseren we laatstgenoemden bij het starten van uniek aanbod. Voor al uw vragen kunt u bij mij terecht, dat geldt ook voor zorgaanbieders en zorginstellingen, om te zien wat we voor elkaar kunnen betekenen op gebied van sport en bewegen.

Mocht u hierin geïnteresseerd zijn kunt u contact opnemen via info@leefgedrop-mierlo.nl t.a.v. Stan of een kijkje nemen op de bovengenoemde website.

WAAROM MEER BEWEGEN?



Voorkomen van ziektes

Van regelmatig sporten en bewegen word je gezonder. Sporten heeft een positief effect op je lichaam. Denk bijvoorbeeld aan sterkere vitale functies, spieropbouw en een berenconditie! Gelukkig zijn wij in Geldrop-Mierlo rijk aan professionele sportaanbieders die je ondersteunen met het juist bewegen.

Onthoud wel dat jij de expert bent over je eigen lichaam.

Interview met Mia

Mia is 80 jaar en woont in het Kastanjehof. Iedere dinsdag wandelt ze fanatiek mee met de wandelgroep. Hieronder ligt Mia kort toe waarom bewegen zo belangrijk is voor haar.

"Ik vind het leuk om een doel te hebben tijdens het wandelen, om mensen te leren kennen, maar ook het sociale aspect vind ik leuk! Na het wandelen is er een koffiemoment, dit is een gezellige afsluiting van de voormiddag."

"Op deze leeftijd merk je toch dat het moeilijker wordt om te bewegen, deze wandelgroep helpt mij enorm!"

WELZIJNSORGANISATIE



De LEVgroep is de brede welzijnsorganisatie die inwoners uitnodigt om mee te doen aan een samenleving in beweging.

Bij de LEVgroep kan je terecht voor vragen over meedoen in de buurt/wijk, sociale activiteiten, dementie, gezond en vitaal ouder worden, vluchtelingenwerk, taal, goed in je vel zitten, zorgen voor elkaar, prettig thuis wonen, vervoer,

vrijwilligerswerk en bijvoorbeeld een maatje. Met een team van professionals en vrijwilligers weet de LEVgroep de juiste contacten te leggen om zelfredzaamheid te bevorderen.

Lokaal aanbod

- Praktische projecten voor senioren: klussendienst, strijkdienst, vervoersdienst, hulp bij taal
- Sociale projecten voor senioren: huiskamers, dienstencentra, maatjesproject
- Voor mensen met dementie: Sociëteit Curiosa, de Geheugenbibliotheek
- Voor welzijnsvragen: welzijnsbezoek bij u thuis
- Voor vrijwilligerswerk: Steunpunt Vrijwilligerswerk

Vragen en/of opmerkingen:

Tel: 040 - 200 58 15

Email: geldrop-mierlo@levgroep.nl

Web: www.levgeldrop-mierlo.nl

AIKIDO

Aikikai Aikido Geldrop



Aikido is een sierlijke bewegingskunst voor zelfontwikkeling en zelfverdediging. Aikido bevordert je weerbaarheid, conditie en concentratie. Plezier en samenwerken staan bij ons voorop.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	19:00 – 21:00	Aikido
Donderdag	19:00 – 20:45	Aikido

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Aikido is voor iedereen. Er gelden geen eisen aan leeftijd of fysieke gesteldheid. We zijn dan ook trots op onze 70+ leden! Kom kijken of meteen een keer meedoen!

LOCATIE(S):

Fit4Real Mierloseweg 67, 5667 JB, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

H. Weijgers
Tel: 06 – 42 02 15 17
E-mail: info@aikidogeldrop.nl
Web: www.aikidogeldrop.nl



BILJART

Wijkvereniging Den Akert



In het wijkgebouw Den Akert zitten meerdere biljartgroepen. Biljart 'D'n Blaauwe bal' speelt op maandag- en vrijdagavond en biljartvereniging 'Ons Thuis' speelt op maandag t/m vrijdag. Neem gerust eens een kijkje.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	13:00 – 17:00	'Ons Thuis'
Dinsdag	09:30 – 12:00 13:00 – 17:00	'Ons Thuis'
Woensdag	09:30 – 12:00 13:00 – 17:00	'Ons Thuis'
Donderdag	09:30 – 12:00 13:00 – 17:00	'Ons Thuis'
Vrijdag	09:30 – 12:00	'Ons Thuis'

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die van een gezellig potje biljart houdt.

LOCATIE(S):

Wijkgebouw
Den Akert

Eikelaar 2a, 5664 XE, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b. Tel: 040 – 286 00 01
E-mail: info@denakert.nl

BODYGYM

Gymnastiekvereniging Den Akert



Startend met een warming-up voor blessure preventie, gevolgd door low en high impact aerobics. Daarnaast worden er buikspier- en spierversterkende oefeningen gedaan.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	08:30 – 09:30 en 09:30 – 10:30	Bodygym
Maandag	19:30 – 20:30	Bodygym 50+
Woensdag	19:30 – 20:30	Bodygym
Donderdag	19:30 – 20:30	Bodygym

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Dames vanaf 18 jaar.

LOCATIE(S):

Wijkgebouw
Den Akert

Eikelaar 2a, 5664 XE, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Marianne Toonders Tel: 06 – 48 05 23 03
E-mail: marianne@gvdenakert.nl
Web: www.gvdenakert.nl



BRIDGE



B.C. Culbertson

Spelen in competitieverband op diverse niveaus van september t/m mei. Daarnaast organiseren we van juni t/m augustus zomeravonddrives. Op vrijdag speelt een wedstrijdlijn, waar we 24 spellen spelen. Niet-leden kunnen vijf keer, tegen betaling van €2,- p/k meespelen. Daarnaast speelt er een recreatielijn. Deze is bedoeld om beginnende bridgers en spelers die liever wat minder spelletjes spelen kennis te laten maken met bridge in clubverband.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	19:30 – 22:30	Bridge
Vrijdag	13:30 – 17:00	Bridge (sept t/m mei)

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Alle mensen die graag aan denksport (willen) doen.

LOCATIE(S):

Gemeenschapshuis Papenvoort 1, 5663 AC, Geldrop
Zesgehuchten

CONTACTINFORMATIE:

Secretariaat Web: <https://30010.bridge.nl>



BUITENFITNESS OUDEREN

Fitnessclub Sint Jozefplein



Twee maal per week vindt er gratis buitenfitness plaats op het Cruijff Court onder leiding van een ervaren vrijwilliger. Aansluitend kan men voor een redelijke prijs een kop koffie/thee drinken in het dienstencentrum, dit is tevens de locatie bij slecht weer.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	10:00 – 11:00	Cruijff Court
Vrijdag	10:00 – 11:00	Cruijff Court

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die het fijn vindt om in de buitenlucht te bewegen.

LOCATIE(S):

Cruijff Court Sint Jozefplein 4, 5666 RL, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Harry Sno Tel: 06 – 29 15 54 62 of 06 – 44 96 97 54
E-mail: hjsno@onsbrabantnet.nl



CONDITIE WORKOUT



Fit4Real

Deze trainingen zijn voorzien van een speciaal ontwikkeld trainingsprogramma om de gezondheid en algemene fitheid te ondersteunen. Daarnaast kan fitnessstraining effectief worden ingezet voor medische doeleinden. De lessen duren slechts 60 minuten.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	13:30 – 14:30	Conditie Workout
Woensdag	09:00 – 10:00	Conditie Workout
Vrijdag	10:00 – 11:00	Conditie Workout

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Dames en heren die graag willen bewegen en fit willen blijven.

LOCATIE(S):

Sportcentrum Hennes Mierloseweg 67, 5667 JB, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Jurgen van Horssen Tel: 040 – 285 81 57
E-mail: info@fit4real.nl
Web: www.fit4real.nl



STREETDANCE VOLWASSENEN



Dansschool UC Dance

Onze dansschool verzorgt verschillende toffe danslessen in verschillende dansstijlen op meerdere locaties in omgeving Noord Brabant.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 20:30 – 21:30 Streetdance volwassenen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Nvt

LOCATIE(S):

Sportcentrum Harks De Bleekvelden 26, 5666 RZ, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Laura Govers Tel: 06 – 14 49 27 79
E-mail: info@ucdance.nl; marketing@ucdance.nl
Web: www.ucdance.nl



FIETSEN

Anne Ouderenzorg

Doortrappen tot je 100ste is een fietscursus waarbij u informatie krijgt om langer te blijven fietsen. Van fietstocht tot fietsaanpassingen, aandacht voor valpreventie en verkeersregels en gedragingen.

DAGEN EN TIJDEN:

Bij voldoende aanmeldingen organiseren wij deze bijeenkomsten.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

De senior die wil blijven fietsen of het fietsen weer wil oppakken.

LOCATIE(S):

Anna Ouderenzorg Grote Bos 8, 5666 AZ, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Jos Vermeulen Tel: 06 – 12 11 95 14
E-mail: jos.vermeulen@st-anna.nl



FILMKLASSIEKER MET DINER

De Weeffabriek



Kom genieten van een filmklassieker in de kleine Spoel. Kies na afloop voor een lekkere lunch of een diner in het Weefcafé. Het is ook mogelijk om alleen een kaartje te kopen voor de film.

DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag	10:30 – 13:30*	Film
Donderdag	14:30 – 17:00*	Film

**Eindtijd is afhankelijk van de film*

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Nvt

LOCATIE(S):

De Weeffabriek Molenstraat 23, 5664 HV, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Event support Tel: 040 – 286 91 19
E-mail: info@weeffabriek.nl
Web: www.weeffabriek.nl

GYM, DANS EN ONTSPANNING

Wijkvereniging Den Akert / GV Den Akert



Diverse malen per week worden er lessen bodygym gegeven voor dames vanaf 18 jaar. Speciaal voor heren die hun conditie willen verbeteren wordt eenmaal per week fitgym gegeven.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	08:30 – 09:30	Fitgym dames/ heren
Maandag	09:30 – 10:30, 19:30 – 20:30	Bodygym
Woensdag	19:30 – 20:30	Bodygym
Woensdag	20:30 – 21:30	Fitgym voor heren
Donderdag	09:15 – 10:00, 10:15 – 11:00	MBvO
Donderdag	19:30 – 20:30	Bodygym

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Alle leeftijden, geen uitzonderingen.

LOCATIE(S):

Clubhuis Kervel 4, 5667 KN, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Marianne Toonders E-mail: marianne@gvdenakert.nl



GYMNASTIEK

Wijkvereniging Braakhuizen-Zuid



Een gezellige groep senioren gymt onder deskundige begeleiding. Je kunt tweemaal gratis meedoen om te kijken of het iets voor jou is. Loop geheel vrijblijvend eens binnen.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 14:00 – 15:00 Gymnastiek

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren vanaf ± 50 jaar.

LOCATIE(S):

Gymzaal Sint Jozefplein 3, 5666 RL, Geldrop
KC De Vlinder

CONTACTINFORMATIE:

Annie Beks
Tel: 06 – 42 86 85 17
E-mail: braakhuizen Zuid@gmail.com
Web: www.wijkvereniging-braakhuizen Zuid.nl



GYMNASTIEK

Hartengym



Oefeningen voor het gehele lichaam in de vorm van spel- en sportvormen onder begeleiding van sportinstructeurs.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag 17:15 – 19:00 Gymnastiek

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ex-hartpatiënten.

LOCATIE(S):

Sportthal de Coevering Winkelcentrum de Coevering 32, 5665 GA, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

W. v.d. Ven Tel: 040 – 285 25 20



Dienstencentra Kettingstraat en St. Jozefplein

In de dienstencentra worden elke dag activiteiten georganiseerd voor en door senioren. Er is voor elk wat wils. Er is een quiltclub, schilder- en tekenclubs, handwerken, naailessen en hobby-clubs.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	09:00 – 12:00 en 13:00 – 16:30
Dinsdag	09:00 – 12:00 en 13:00 – 16:30
Woensdag	09:00 – 12:00 en 13:00 – 16:30
Donderdag	09:00 – 12:00 en 13:00 – 16:30
Vrijdag	09:00 – 12:00 en 13:00 – 16:30

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor en door senioren.

LOCATIE(S):

Dienstenc. Kettingstr. Kettingstraat 5, 5667 RG, Geldrop
Dienstenc. St. Jozef St. Jozefplein 4, 5666 RL, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Agaath van Kessel Tel: 06 – 41 03 71 64
E-mail: agaath.vankessel@levgroep.nl
Web: www.levgeldrop-mierlo.nl

JEU DE BOULES



De Lammen Errem

De Lammen Errem, heeft als doelstelling mensen in de gelegenheid te stellen om zich door middel van het jeu-de-boulesspel te ontspannen, hun sociale contacten te bevorderen en voor diegenen die dat willen zich te meten met anderen. Zowel in intern als in extern verband.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	19:00	Jeu de boules
Woensdag	13:30	Jeu de boules
Vrijdag	13:30 en 19:15	Jeu de boules

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen is welkom, die samen sportief en sociaal een balletje wil gooien.

LOCATIE(S):

De Lammen Errem Linze 11, 5667 AH, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b. E-mail: secretariaat.dle@outlook.com
Web: www.delammenerrem.nl



JEU DE BOULES

Wijkvereniging Braakhuizen-Zuid



Lekker buiten jeu de boules spelen, als het weer het toestaat en in de pauze gezellig samen koffie en thee drinken. Je hoeft je niet aan te melden. Kom gerust eens een balletje gooien.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 14:00 – 16:00

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die dit leuk vindt, mag meedoen. Wel graag je eigen boulesballen meebrengen.

LOCATIE(S):

Dienstenc. St. Jozef St. Jozefplein 4, 5666 RL, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Noor de Witt Hamer Tel: 040 – 206 52 20
E-mail: noorvdwh@gmail.com
Web: www.wijkvereniging-braakhuizenzuid.nl

(KICK)BOKSEN EN POWERLIFTEN



Sportcentrum TOPFIT

Bij Sportcentrum TOPFIT bieden wij diverse lessen waaronder kickboksen, boksen en powerliften. Bij deze laatste les focussen we ons met name op de grote spiergroepen denk hierbij aan squat, bench en deadlift.

DAGEN EN TIJDEN:

Dins- en donderdag	19:00 – 21:00	Kickboksen
Woensdag	19:30 – 21:00	Boksen
Zaterdag	10:00 – 11:30	Boksen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Alle leeftijden.

LOCATIE(S):

Sportcentrum Topfit Parallelweg 11A, 5664 AC, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Wim Bevers Tel: 040 – 280 00 41; 06 – 28 12 70 14
E-mail: topfit@live.nl



KINDERBOERDERIJ

Kasteel Kinderboerderij



Kasteel kinderboerderij is een kinderboerderij met een klein winkeltje en een speeltuin. Hier kunnen mensen elkaar laagdrempelig ontmoeten en kennis maken met de dieren.

DAGEN EN TIJDEN:

Maan- t/m vrijdag	10:00 – 16:30
Zater- en zondag	11:00 – 16:30

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Nvt

LOCATIE(S):

Kinderboerderij Mierloseweg 1G, 5662 KA, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b.	Tel: 040 - 285 82 52
	E-mail: info@kinderboerderijgeldrop.nl
	Web: www.kasteelgeldrop.nl

KLUSSEDIENST

LEVgroep Geldrop-Mierlo

Vrijwilligers helpen u bijvoorbeeld bij het ophangen van een schilderij, maar ook het vervangen van een lamp of het repareren van een tuinhek behoort tot de mogelijkheden. De klus dient klein te zijn en binnen +/- 2 uur gedaan te kunnen worden. Naast werkelijke gemaakte kosten betaalt u een vergoeding van € 2,00 per uur.

DAGEN EN TIJDEN:

Op telefonische aanvraag.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren, mensen met lichamelijke problematiek, mensen met een klein netwerk en een kleine portemonnee.

LOCATIE(S):

Dienstenc. St. Jozef St. Jozefplein 4, 5666 RL, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Cindy Vermeulen Tel: 06 - 40 53 60 27 (maandagochtend)
Of binnenlopen op maandagochtend v.a.
09:00 uur op De Sprong, Toernooiveld 10,
Geldrop.
E-mail: klussenlev@gmail.com



KOERSBAL

Wijkvereniging Den Akert



Een spel van verrassingen. De massieve kunststof ballen zijn niet helemaal rond. Bovendien ligt het zwaartepunt iets opzij, dus of men nu wilt of niet, een koersbal maakt altijd een kromme koers. De bal precies daar krijgen waar je wilt, vraagt om vaardigheden, maar aldoende leert men.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	13:00 – 16:00	Koersbal
Donderdag	13:00 – 16:00	Koersbal

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Geschikt voor beginners en vergt geen zware lichamelijke inspanning. Voornamelijk geschikt voor senioren.

LOCATIE(S):

Wijkcentrum
Den Akert

Eikelaar 2A, 5664 XE, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b. Tel: 040 – 286 00 01
 E-mail: info@denakert.nl
 Web: www.onsplatform.tv/denakert

LOOP-DISCIPLINES



LOGO

LOGO biedt verschillende hardloop- en wandeldisciplines aan voor mensen met en zonder competitie insteek.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	09:00	Wandelen
Dinsdag	09:00, 19:00	Wandelen, trail- en powerwalking
Woensdag	09:00	Wandelen
Donderdag	09:00, 19:00	Wandelen, trail- en powerwalking
Vrijdag	09:00	Powerwalking
Zaterdag	09:00, 09:30	Fartlek, Bootcamp
Zondag	09:00	Hardlopen diverse afstanden

**Kijk voor het exacte rooster op de website.*

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Nvt

LOCATIE(S):

Laco Zwembad Zwembadweg 13, 5663 PL, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b. E-mail: info@logogeldrop.nl



MUSEUM

Weverijmuseum



Een bezoek aan het Weverijmuseum is meer dan de moeite waard. Niet alleen omdat je meer leert over het weefproces, maar vooral omdat je meer te weten komt over het DNA van de inwoners die je tijdens je verblijf in Geldrop-Mierlo overal tegenkomt. Het weefverleden zit in ons bloed.

DAGEN EN TIJDEN:

Woens- t/m zondag 13:00 – 17:00 Weverijmuseum

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Museumbezoekers en geïnteresseerden in de historie van Geldrop-Mierlo en het weefambacht.

LOCATIE(S):

Weverijmuseum Molenstraat 21, 5664 HV, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Gerbrand Leffers Tel: 040 – 286 35 74
E-mail: info@weverijmuseum.com
Web: www.weverijmuseum.nl

MUZIEK SPELEN

Geldrops Muziekcorps



Onze vereniging biedt zowel beginnende als gevorderde muzikanten van elke leeftijd de mogelijkheid om op een prettige manier samen muziek te maken. Voor de exacte repetitietijden op de dinsdag neem contact op via onderstaande gegevens.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	18:40 – 22:15	Diverse repetities
Donderdag	19:00 – 21:15	Repetitie slagwerkgroep

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Muzikanten, maar ook senioren die willen beginnen op een instrument of het musiceren weer willen oppakken, zijn welkom!

LOCATIE(S):

De Weeffabriek Molenstraat 23, 5664 HV, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Marianne v. Heereveld Tel: 06 – 515 676 27
E-mail: secretaris@geldropsmuziekcorps.nl
Web: www.geldropsmuziekcorps.nl



REPAIRCAFÉ

REPAIR CAFE

Geldrop

Repaircafe Geldrop

Als uw stofzuiger, of iets anders kapot is, kunt u bij vrijwilligers van Repaircafe Geldrop dit gratis laten maken, onder het genot van een bakje koffie

DAGEN EN TIJDEN:

1 ^e woensdag ^v / _d maand	13:00 – 16:00	Het Goed Geldrop
3 ^e woensdag ^v / _d maand	13.00 – 16.00	Het Goed Geldrop

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Inwoners van Geldrop-Mierlo.

LOCATIE(S):

Kringloop Het Goed Emopad 23, 5663 PA, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Beheerder E-mail: repaircafegeldrop@gmail.com

SCHILDER- EN TEKENCLUB



LEVgroep Geldrop-Mierlo

Samen met mede creatievelingen aan de slag met schilder- of tekenwerken.

DAGEN EN TIJDEN:

maan- t/m vrijdag 09:00 – 12:00 en 13:00 – 16:30

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Volwassenen en senioren uit Geldrop-Mierlo.

LOCATIE(S):

Dienstencentra Kettingstraat 5, 5667 RG, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Agaath van Kessel Tel: 06 – 41 03 71 64 / 040 – 200 58 15

E-mail: agaath.vankessel@levgroep.nl

Web: www.levgroep-geldrop.nl



TEKENEN EN SCHILDEREN



Geldropse Vrijetijds Schilderschool

Wij organiseren schilder en tekenactiviteiten voor groepen volwassenen onder begeleiding van een deskundige. Groepsgrootte gemiddeld 12 personen. Ieder schildert wat zij of hij graag wil en op eigen niveau. Je leert door het doen en van elkaar.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	09:00 – 12:00	Schilderen en tekenen
Dinsdag	13:00 – 16:00	Schilderen en tekenen
Woensdag	19:00 – 22:00	Schilderen en tekenen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Volwassenen die graag willen tekenen of schilderen, met of zonder ervaring.

LOCATIE(S):

De Twern Kettingstraat 79, 5667 RG, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Leny Beks
Tel: 040 – 285 58 17
Web: www.schilderschoolgeldrop.nl

TENNIS EN PADEL

TPV De Mast



De Mast is een actieve en gezellige vereniging met veel vrijwilligers. Saamhorigheid staat hoog in het vaandel. De vereniging heeft 10 verlichte kunstgras- en 2 verlichte padelbanen. Het moderne en gezellige paviljoen heeft een ruim en deels overdekt terras.

DAGEN EN TIJDEN:

Maan- t/m vrijdag 08:00 – 23:00 Tennis en padel

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren 50+

LOCATIE(S):

Sportpark Coevering Bosrand 125, 5665 EE, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b. Tel: 040 – 286 33 88 (paviljoen)
E-mail: bestuur@de-mast.nl
Web: www.de-mast.nl



TRIMZWEMMEN

ZV Thalassa



Recreatief zwemmen, baantjes trekken. Niet om de prestatie, maar om lekker bezig te zijn, je gezondheid te onderhouden en om de gezelligheid.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	20:00 – 21:00	Trimzwemmen
Zondag	09:00 – 10:00	Trimzwemmen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Zwemmers van alle leeftijden, vanaf 25 jaar tot hoge leeftijd zijn mensen actief.

LOCATIE(S):

Zwembad Laco Zwembadweg 13, 5663 PL, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b. E-mail: trimzwemmen@zvthalassa.nl
Web: www.zvthalassa.nl



VALPREVENTIE FITGYM

Anna Ouderenzorg

Valpreventie is belangrijk om langer zelfstandig te blijven. Tijdens de groepslessen werken we aan balans, kracht, evenwicht, coördinatie en uithoudingsvermogen.

DAGEN EN TIJDEN:

Op woensdag en donderdagochtend.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren die stevig op de been willen blijven, angstig zijn of gevallen zijn en hieraan willen werken op een aangename manier in groepsverband.

LOCATIE(S):

Anna Ouderenzorg Grote Bos 8, 5666 AZ, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Jos Vermeulen

Tel: 06 - 12 11 95 14

E-mail: Jos.Vermeulen@st-anna.nl



VOETBAL (50 PLUS VETERANEN)

RKSV Braakhuizen



Bij het 50 plus veteranen voetbal voetballen we tegen andere verenigingen in de regio op zaterdagmiddag.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag	20:00 – 21:30	Trainen 50+ veteranen
Zaterdag	Tijdstip wisselend	Wedstrijd/toernooi

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mannen boven de 50 jaar

LOCATIE(S):

RKSV Braakhuizen Winde 1B, 5677 AX, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Peter Hanssen Tel: 06 – 10 76 34 51; 040 -285 37 47
E-mail: peterhanssen@live.nl
Web: www.braakhuizen.eu



VOETBAL (65 PLUS)

RKSV Braakhuizen



Walking Football is bedoeld om actief te bewegen en sociaal contact te onderhouden door middel van voetbal. Na het voetballen maken we nog een praatje onder het genot van een kopje koffie.

DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag 10:00 – 11:30 Walking Football 65+

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mannen boven de 65 jaar

LOCATIE(S):

RKSV Braakhuizen Winde 1B, 5677 AX, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Peter Hanssen Tel: 06 – 10 76 34 51; 040 – 285 37 47
E-mail: peterhanssen@live.nl
Web: www.braakhuizen.eu



VROUWENCIRKEL

LEV Geldrop-Mierlo

Het uitgangspunt is het empoweren van vrouwen. Samenkomen in een vertrouwde omgeving, naar elkaar luisteren en open gesprekken voeren zijn belangrijk om te bouwen aan een omgeving waar iedere vrouw zichzelf kan zijn.

DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag 11:00 – 13:00 Vrouwencirkel

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Vrouwen die woonachtig zijn in Geldrop (vanaf 18 jaar oud).

LOCATIE(S):

Winkelc. Coevering Willem Barentzweg 69, 5665 VA, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Aida Ceric

Tel: 040 – 200 58 15

E-mail: aida.ceric@levgroep.nl

Web: www.levgeldrop-mierlo.nl/vrouwencirkel

WANDELEN

Wijkvereniging Braakhuizen-Zuid



De eerste groep wandelt wat sneller en verder: 6,5 tot 8 km. De tweede groep wandelt wat rustiger en korter: 4 tot 5 km. Achteraf drinken we gezellig samen een kop koffie of thee.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 9:30 – 11:30 Wandelen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die het aankan, mag meedoen. Op de korte route zijn ook scootmobielers welkom.

LOCATIE(S):

Dienstencentra Sint Jozefplein 4, 5666 RL, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Noor de Witt Hamer Tel: 040 – 206 5220
E-mail: noorvdwh@gmail.com
Web: www.wijkvereniging-braakhuizen Zuid.nl

WANDELEN



Avondvierdaagse Geldrop-Mierlo

Vier avonden routes wandelen van 4, 6 of 8 kilometer. Het doel is om lekker samen sportief buiten bezig te zijn.

DAGEN EN TIJDEN:

Dins- t/m vrijdag

Start om 18:30

4 t/m 7 juni 2024

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor jong en oud.

LOCATIE(S):

Marktpllein

Heuvel, 5664 HN, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Ellen Briggen

Tel: 06 - 12 43 00 91

E-mail: info@a4d-geldrop.nl

WANDELEN



Leef! Geldrop-Mierlo

Wekelijks loopt een fanatieke groep volwassenen onder leiding van de buurtsportcoach rondom het gebied van de IJzeren Man.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 08:30 – 09:30 Wandelen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Fanatieke volwassenen die wandelen

LOCATIE(S):

IJzeren Man Gimli 8, 5661 AP, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Bart Loomans Tel: 088 – 633 20 80
E-mail: info@leefgeldrop-mierlo.nl
Web: www.leefgeldrop-mierlo.nl



ZINGEN IN EEN KOOR

Gemengde Zangvereniging Melodia



Samen zingen is gezond, heeft een verbindende kracht en maakt je blij. Naast wekelijkse repetities geven we op jaarbasis drie concerten i.s.m. een gastkoor of solist binnen de gemeente Geldrop-Mierlo en nemen deel aan culturele activiteiten in onze gemeente en elders.

DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag 20:00 – 22:15 Repetitie

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen, vanaf 18 jaar, die plezier beleeft aan het zingen in een koor. Ons repertoire is veelal klassiek gericht.

LOCATIE(S):

Plein 6G Papenvoort 1A, 5663 AC, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Hans Vlemmix
Tel: 040 – 280 21 12
E-mail: melodia.secr@gmail.com
Web: www.melodia-geldrop.nl



VOLKSUNIVERSITEIT GELDROP



Goede en betaalbare cursussen voor iedereen!

Volksuniversiteit Geldrop is dé plek waar iedereen de mogelijkheid heeft zich verder te ontwikkelen. Ongeacht vooropleiding en in de breedste zin van het woord. Dit kan door het opdoen van kennis over talen en culturen.

Of door het leren van vaardigheden en het ontdekken van je creativiteit. Alle cursussen, workshops en lezingen worden gegeven door deskundige en ervaren docenten en sprekers. Onze kernwaarden: laagdrempelig, gastvrij, helder en samen leren! Hieronder vind je een select gedeelte van ons cursusaanbod. Ga voor het actuele aanbod naar www.vu-geldrop.nl.

Cursus	Dag	Startdatum	Tijd
Italiaans, Spaans	Maandag	15-01-2024	divers
Duits, Frans	Donderdag	18-01-2024	divers
Portrettekenen en -schilderen	Vrijdag	19-01-2024	09:30
Nederlands	Dinsdag	23-01-2024	09:00
Yin Yoga	Vrijdag	26-01-2024	09:30
Ecologisch moestuinieren	Dinsdag	20-02-2024	19:00
Filosofie	Vrijdag	23-02-2024	09:30
Naaldbinden	Vrijdag	08-03-2024	10:00
Kunstgeschiedenis	Dinsdag	12-03-2024	09:30
Handlettering	Vrijdag	22-03-2024	09:30
Snelschetsen	Donderdag	16-05-2024	19:30
Collage-Art	Donderdag	30-05-2024	19:30

WELKOM IN BIBLIOTHEEK DOMMELDAL

Voor boeken en heel veel meer...

de Bibliotheek

Dommeldal



In de Bibliotheek voel je je thuis

Samen met onze partners zorgen we voor een uitnodigende moderne bibliotheek, waar altijd wat te doen is en waar iedereen welkom is. Zo organiseren we in Geldrop en Mierlo Klik en Tik-cursussen, waarmee u onder begeleiding van een docent in uw eigen tempo de eerste stappen leert van werken met computers en internet. Tevens kunt u in de bibliotheek in Geldrop én

Mierlo de cursus Werken met de E-overheid volgen. U leert over zoeken, vinden en aanvragen bij de landelijke digitale loketten van de overheid. Of loop in Mierlo eens vrijblijvend binnen bij het Computercafé.

Nieuw: Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek in Geldrop

Heeft u vragen over de overheid? Bijv. over huur- en zorgtoeslag, belasting, rijbewijs, (verkeers)boetes, pensioen en uitkering? Al deze vragen kunt u tijdens openingsuren bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de bibliotheek stellen. Daar helpen we u met het vinden van informatie op internet en verwijzen we u door naar de juiste instanties.

Wilt u beter leren lezen, schrijven, rekenen of werken met de computer? Het Taalhuis (in Geldrop en Mierlo) kan u hierbij helpen. Kom langs tijdens een van de inloopspreekuren. Wist u dat de bibliotheek ook hét aanknopingspunt is voor diverse hobby's: genealogie, het volgen van boeiende lezingen, Kunstzaal Dommeldal, lenen van e-books via de online Bibliotheek én meer dan 160 gratis online cursussen voor leden. Volledige activiteitenaanbod: www.bibliotheekdommeldal.nl/activiteiten

SAMEN EEN RONDJE OP DE DUOFIETS!



Gaat u er ook graag op uit met de fiets? Maar is het voor u of voor een familielid, vriend(in) of bekende niet meer mogelijk om zelfstandig te fietsen? Leen dan samen een gratis duofiets! Vanaf nu kunnen alle inwoners van Geldrop-Mierlo, net als bewoners van woonzorgvoorziening Vitalis de Paladijn en woonzorgcentrum Kastanjehof in Geldrop, gebruik maken van een duofiets!

Mooi resultaat

Uit de samenwerking tussen de gebiedsregisseur, de Welzijnsverbinder, het lokaal preventieakkoord Fit&Pit en Medipoint is gebleken dat het mogelijk is om een duofiets een aantal maanden als test te gebruiken. Daarna kan de fiets, als deze vaak gebruikt wordt, definitief worden aangeschaft.

Alle inwoners van Geldrop en Mierlo mogen de fiets lenen om er samen met hun familielid, vriend(in) of bekende op uit te gaan! U kunt de duofiets dus ook reserveren voor een gezond rondje op de fiets. Daarnaast kunt u vrijwilliger worden om samen met een van de bewoners van Kastanjehof of de Paladijn een rondje te gaan fietsen.

Meer informatie?

Wilt u vrijwilliger worden en samen met een bewoner gaan fietsen op de duofiets? Neem dan contact op met Eline de Groot via e.de.groot@vitalisgroep.nl. Wilt u gebruik maken van de duofiets?

U kunt hiervoor telefonisch contact opnemen met Vitalis de Paladijn, telefoonnummer (040) 291 58 88.

GEBIEDSREGISSEURS GELDROP-MIERLO



Geldrop-Mierlo

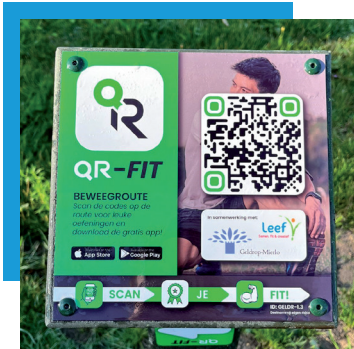
Je kunt op allerlei manieren in beweging komen. Met de hulp van de buurtsportcoaches, maar ook door elkaar te helpen en te ondersteunen. De gebiedsregisseurs helpen u ook om in beweging te komen. Zij bieden ondersteuning bij het vinden van oplossingen waar u in het dagelijks leven tegenaan loopt.

Bent u op zoek naar een nieuw doel in uw leven? Voelt u zich soms alleen en wilt u graag andere mensen helpen? Heeft u een goed idee voor uw buurt? Ga dan samen met de gemeente aan de slag om de buurt prettiger te maken voor iedereen. Denk bijvoorbeeld aan verbeteren van de contacten in de wijk, tegengaan van eenzaamheid van ouderen, opzetten van buurtpreventie of burenhulp, organiseren van schoonmaakactie(s), buurt- of sportactiviteiten voor kinderen en/of ouderen. Er is zo veel mogelijk.

Heeft u een goed idee of initiatief? Wilt u hierover graag een keer brainstormen? Neem dan contact op met één van de gebiedsregisseurs. Zij denken graag met u mee om uw wens of vraag uit te laten komen. De gebiedsregisseurs helpen u graag op weg. Stuur ze gerust een e-mail met uw vraag of bel hen via het centrale nummer van de gemeente 040 – 289 38 93.

Harold van Lieshout	h.v.lieshout@geldrop-mierlo.nl	Mierlo
Hilde Hess	h.hess@geldrop-mierlo.nl	Genoehuis, Zesgehuchten, Geldrop Centrum, Akert, Hulst, Skandia
Frank Dirks	f.dirks@geldrop-mierlo.nl	Braakhuizen-Noord en Zuid
Bas van de Loo	b.v.d.loo@geldrop-mierlo.nl	Coevering

BUITEN BEWEGEN MET DE QR-FIT ROUTES



Sporten en bewegen in de buitenruimte is populair! De gemeente Geldrop-Mierlo wil dit mogelijk maken voor en stimuleren onder inwoners. Daarom worden de komende jaren nieuwe Sport- en beweegmogelijkheden in Geldrop en Mierlo gerealiseerd. Een nieuwe en makkelijke manier van bewegen zijn QR-Fit routes. Dankzij de beweegroutes kom je middels een gratis app in beweging en

tegelijktijd geniet je van de buitenlucht. Ook de buurtsportcoaches, basisscholen en verenigingen maken gebruik van deze routes.

Benieuwd hoe het werkt?

Door Geldrop en Mierlo staan paaltjes met QR-codes verspreid. Deze codes vormen samen een beweegroute die je terugvindt in de gratis te gebruiken QR-FIT app. Langs deze routes kun je wandelen of hardlopen. Door de codes op de palen te scannen krijg je op maat gemaakte oefeningen die je op je eigen niveau kunt uitvoeren. Of je nu een beginnende sporter bent of een expert in bewegen, QR-FIT heeft de perfecte workout voor iedereen. Met de routes beweeg je gratis in de openbare ruimte wanneer het jou uitkomt. Bekijk Geldrop en Mierlo eens vanaf een andere kant en beweeg lekker in de buitenlucht. De oefeningen wisselen elke 24 uur, dus je zult je nooit vervelen.



DE SPORTRAAD



De Sportraad Geldrop-Mierlo is 'de spin in het web' op het gebied van ontwikkelingen op het gebied van sport en bewegen. We luisteren, kijken, adviseren en ondersteunen in verschillende richtingen.

De leden van de sportraad hebben affiniteit met sport en beweging en komen uit diverse organisaties uit onze gemeente. We streven naar een vitaal Geldrop-Mierlo en

dan niet alleen voor de bedrijven, maar ook voor sportverenigingen en de inwoners van onze gemeente. Dit doen we samen!

De Sportraad staat klaar voor:

- Verenigingen en andere sportaanbieders die ondersteund willen worden bij nieuwe initiatieven of bij het verbeteren van hun organisatie.
- De gemeenteraad, college van B&W als een onafhankelijk adviesorgaan dat de gevraagd én ongevraagd adviseert over hoofdlijnen van het sportbeleid van de gemeente
- U als inwoner van Geldrop die advies of ondersteuning zoekt voor een nieuw initiatief op gebied van sport en bewegen

Voor ondersteuning van nieuwe initiatieven op gebied van sport en bewegen kan de sportraad subsidie toekennen vanuit het Lokaal Sportakkoord. Deze gelden zijn door de Rijksoverheid beschikbaar gesteld.

Heeft u een vraag voor ons of wilt eens sparren over een onderwerp op het gebied van sport en bewegen, mail ons op sportraadgeldropmierlo@gmail.com.

VISIT GELDROP-MIERLO

Verweeft & Vermaakt



Op zoek naar heerlijke ontspanning of naar bruisende gezelligheid? Zin in kleurrijke, historische verhalen of juist in het spotten van herten op de hei? Bij ons kan het allemaal. Geldrop-Mierlo verweeft en vermaakt. Oergezellig.

Ontdek Geldrop-Mierlo

Wanneer je echt een verrassend weekendje weg wil met je gezin of alleen met je lief, dan kom je natuurlijk naar Brabant. En niet zomaar naar Brabant, maar naar het oergezellige Geldrop-Mierlo. Heerlijk struinen door de natuur of cultuur snuiven. Winkelen in stadse sfeer maar met dorpse gezelligheid. Geldrop-Mierlo verweeft het al jaren. Winkels, cafés, terrassen en leuke restaurants: het is er allemaal. Wandel door de tuinen van het Kasteel, bezoek de brocante markt, ga helemaal los op PitPop, op het Kommus Festival of geniet op het ijs tijdens Wintersfeer. Er is zoveel te doen! Je vindt het allemaal op de site van Visit Geldrop-Mierlo. Dagje uit, weekend weg of lekker lang op vakantie? Kom naar ons. Geldrop-Mierlo, verweeft & vermaakt.

Meer weten over Visit Geldrop-Mierlo?

www.visitgeldrop-mierlo.nl

www.facebook.com/visitgeldropmierlo

www.instagram.com/visitgeldropmierlo

VERVOERSERVICE

ANWB AutoMaatje Geldrop-Mierlo

ANWB AutoMaatje



Vrijwilligers rijden met eigen auto voor € 0,30 per km inwoners uit Geldrop-Mierlo die minder mobiel zijn naar hun bestemming. (km vergoeding kan wijzigen door benzineprijzen)

DAGEN EN TIJDEN:

Minimaal 2 dagen van tevoren rit telefonisch aanvragen.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Inwoners die moeilijk ter been zijn of door andere omstandigheden (tijdelijk) verminderd mobiel zijn.

LOCATIE(S):

Op aanvraag.

CONTACTINFORMATIE:

C. Vermeulen Tel: 040 - 782 08 67 (werkdagen van
09:00-12:00 telefonisch bereikbaar)
E-mail: cindy.vermeulen@levgroep.nl



GOLF

Golfclub Riel



Bij Golfclub Riel speel je op een baan die niet te lang is en dus ook geschikt is voor de wat oudere golfer. Donderdagmiddag is er de seniorenmiddag

DAGEN EN TIJDEN:

Als lid kun je de hele week spelen van zonsopkomst tot zonsondergang.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die laagdrempelig wil genieten van de golfsport.

LOCATIE(S):

Golfclub Riel

Gijzenrooiseweg 23, 5661 MA, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b.

E-mail: secretaris@gcriel.nl

Web: www.gcriel.nl



KBO GELDROP



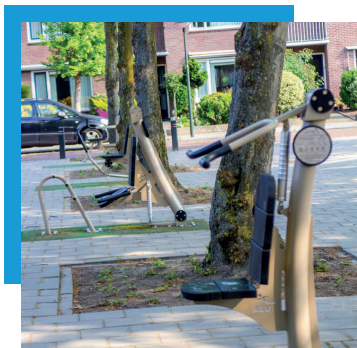
De Katholieke Bond voor Ouderen afdeling Geldrop, kort KBO Geldrop, is een seniorenvereniging van en voor leden vanaf 50 jaar. De vereniging bestaat sinds 7 februari 1957 en heeft ongeveer 1050 leden. De vereniging is onderdeel van de provinciale koepelorganisatie KBO Brabant, waarbinnen veel expertise aanwezig is zoals bijvoorbeeld op juridisch gebied.

De kerntaken van KBO Geldrop zijn:

- Het opkomen voor de collectieve en individuele belangen van alle senioren in Geldrop.
- Het gestalte geven aan de volwaardige participatie van ouderen in de samenleving.
- Het aanbieden van een breed scala van activiteiten.

KBO Geldrop is er voor alle senioren uit de gemeente Geldrop-Mierlo vanaf 50 jaar. De contributie bedraagt €21,- per jaar. Bij machtiging voor automatische incasso krijgt u 1,- euro korting. Wij organiseren voor onze leden jaarlijks diverse activiteiten zoals reizen, sinterklaas- en kerstviering, themamiddagen, museumbezoeken en ontspanning bijeenkomsten. Er is een leesclub en leden kunnen met korting fitnessen of zwemmen. Ook behartigt de vereniging de belangen van onze senioren op het gebied van zorg en welzijn, zoals hulp bij invullen van de belasting en clientondersteuning WMO. De leden worden geïnformeerd via het maandblad 'ONS' van KBO Brabant, de maandelijkse 'Nieuwsbrief' van KBO-Geldrop en de website: www.kbogeldrop.nl.

BEWEEGTUINEN



Zowel in Geldrop als in Mierlo zijn verschillende beweegtuinten te vinden. Beweegtuinten zijn plekken in een park of plantsoen waar fitness apparaten staan. Deze tuinten worden speciaal aangelegd om mensen (extra) in beweging te krijgen.

Vaak vind je bij ieder apparaat een simpele instructie terug hoe je de oefening(en) kunt uitvoeren.

Beweegtuint St. Jozefplein

In Geldrop heb je een beweegtuint direct naast het Cruyff Court. Deze is gelegen in de wijk Braakhuizen-Zuid. Meerdere keren per week maakt een groep omwonende fanatiek gebruik van deze apparaten.

Wil je hier meer over weten? Blader dan eens naar pagina 17.

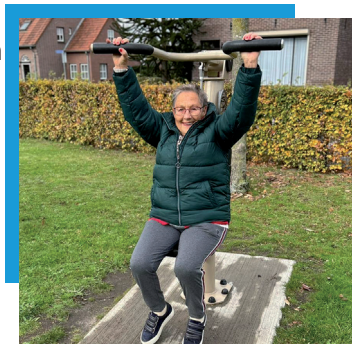
Locatie: St. Jozefplein, 5666 RN, Geldrop

Beweegtuint de Vliegert

In Mierlo ligt de beweegtuint aangrenzend aan het wijkgebouw de Vliegert. Deze beweegtuint is extra aangelegd naast de beweegtuint bij het Hof van Bethanië. Bij beweegtuint de Vliegert kan ook wekelijks bewogen worden onder leiding van een buurtsportcoach.

Wil je hier meer over weten? Blader dan eens naar pagina 61.

Locatie: Heer van Rodestraat 109A, 5731 VR, Mierlo de Vliegert



BADMINTON



Badmintonvereniging Mierlo '76

Je bent welkom om bij ons een partijtje mee te komen spelen. Bij ons staat gezelligheid hoog in het vaandel.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 20:30 – 22:15

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

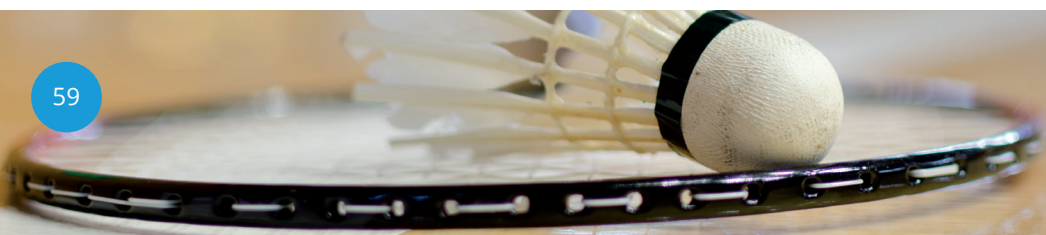
Bij ons is iedereen welkom

LOCATIE(S):

Sporthal De Weijer Heer van Scherpenzeelweg 22, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Rianne Peeters E-mail: secretaris@bvmierlo76.nl



BEWEEGGROEP KWIEK

Budovereniging De Hechte Band



Bewegen in een veilige omgeving onder deskundige begeleiding met persoonlijke aandacht. Bewegen is niet alleen belangrijk voor het lichaam, maar heeft ook een gunstig effect op het brein.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 10:00 – 11:00 Beweeggroep Kwiek

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen met (beginnende) dementie of geheugenproblemen

LOCATIE(S):

Dojo DHB Margrietstraat 63, 5731 BN, Mierlo
(traplift aanwezig)

CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders Tel: 049 – 278 41 99 / 06 – 14 41 15 46
E-mail: info@dehechteband.nl
Web: www.dehechteband.nl



BEWEEGTUIN DE VLEGERT

Leef! Geldrop-Mierlo



Wekelijks een beweegactiviteit bij beweegtuin de Vliegert. Onder begeleiding van een buurtsportcoach kunt u lekker in de buiten lucht bewegen en daarnaast de sociale contacten met elkaar onderhouden. Aansluitend kunt u genieten van een lekker kopje koffie of thee.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 10:30 – 11:30 Gymnastiek

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren die sociaal en in de buitenlucht willen bewegen.

LOCATIE(S):

Beweegtuin Heer van Rodestraat 109A, 5731 VR, Mierlo
de Vliegert

CONTACTINFORMATIE:

Stan van Litsenburg Tel: 088 – 633 20 80
E-mail: info@leefgeldrop-mierlo.nl





BEWEGEN, DANSEN & KICKEN

Budovereniging De Hechte Band

De Hechte Band biedt diverse (actieve) sport en beweeglessen voor alle doelgroepen. Ons motto: Bij DHB haal je kracht uit sport en samenzijn! Onze lessen zijn altijd onder deskundige begeleiding.

DAGEN EN TIJDEN:

Maan- en vrijdag	09:00 – 10:00	Kickboksen
Maandag	19:00 – 20:00	Zumba
Woensdag	09:00 – 10:00	U-fit

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor alle volwassenen die actief bezig willen zijn.

LOCATIE(S):

Dojo DHB
Margrietstraat 63, 5731 BN, Mierlo
(traplift aanwezig)

CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders
Tel: 0492 – 78 41 99 / 06 – 1441 1546
E-mail: info@dehechteband.nl
Web: www.dehechteband.nl



BKICK & BOOTCAMP

Budovereniging De Hechte Band



De Hechte Band biedt diverse soorten sporten, die op ieder niveau en zelfs binnen én buiten. Daag jezelf uit, maar sport ook met plezier.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag	20:00 – 21:00	BKick
Vrijdag	19:00 – 20:00	BKick
Donderdag	19:45 – 20:45	Bootcamp (buiten)

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Vrouwen en mannen, die hun conditie willen verbeteren middels een flinke workout. De lessen zijn er op gericht om op eigen niveau te kunnen trainen, terwijl je toch in groepverband traint.

LOCATIE(S):

Dojo DHB
Margrietstraat 63, 5731 BN, Mierlo
(traplift aanwezig)

CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders
Tel: 049 – 278 41 99 / 06 – 14 41 15 46
E-mail: info@dehechteband.nl
Web: www.dehechteband.nl





BOKSEN MET PARKINSON - NAH

Budovereniging De Hechte Band

Deze les focust zich op het verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en snelheid. Iedereen kan deelnemen, op ieder niveau van de ziekte zijn verbeteringen mogelijk.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	10:00 – 11:00	Boksen met Parkinson - NAH
Vrijdag	10:00 – 11:00	Boksen met Parkinson - NAH

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen met Parkinson, NAH en CVA

LOCATIE(S):

Dojo DHB
Margrietstraat 63, 5731 BN, Mierlo
(traplift aanwezig)

CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders
Tel: 049 – 278 41 99 / 06 – 14 41 15 46
E-mail: info@dehechteband.nl
Web: www.dehechteband.nl



DAMES FITGROEP

Uno Animo



Altijd al in eigen tempo en niveau willen werken aan uw conditie, spierkracht, lenigheid, coördinatie en balans? We starten de les met een kwartier warming-up, gevolgd door een half uur grond oefeningen. Ter afsluiting van het sportieve uurtje is er een sport- en spelactiviteit.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 19:30 – 20:30 Dames fitgroep

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die fit wil blijven met een club gemotiveerde dames vanaf +/- 55 jaar.

LOCATIE(S):

Sporthal de Weijer Heer van Scherpenzeelweg 24, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Kelly van Dijk E-mail: secretariaat@uno-animo.nl
Web: www.uno-animo.nl



GOLF



Golfclub De Gulbergen

Onze heren seniorencommissie (50+) en onze ladiescommissie (21+) organiseren wekelijks wedstrijden, waarbij heren senioren en ladies kunnen aansluiten om met elkaar samen te golfen en gezellig samen te zijn.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	10:00 – 15:30	Dames
Woensdag	10:30 – 15:30	Heren

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Nvt

LOCATIE(S):

Golf De Gulbergen Heiderschoor 26, 5731 RG, Mierlo
(tegenover Dierenrijk)

CONTACTINFORMATIE:

Ad van Gent E-mail: ledenadministratie@golfclubdegulbergen.nl
Web: www.golfclubdegulbergen.nl



HARDLOPEN

Lopersgroep Mierlo



Lopersgroep Mierlo is een vereniging voor wandelaars, nordic walkers en hardlopers. Alles kan op eigen niveau. Onder deskundige en enthousiaste begeleiding kun je bij ons meerdere keren per week trainen. Daarnaast zijn er gezamenlijke activiteiten en hardloopevenementen.

DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	19:00 – 20:30	Hardlopen
Donderdag	19:00 – 20:30	Hardlopen
Zondag	09:30 – 10:45	Hardlopen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen die graag in groepsverband willen hardlopen of wandelen.

LOCATIE(S):

Sportpark 't Oudven Oudvensestraat 9, 5731 SH Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Ton Keultjes Tel: 06 – 42 78 50 21
E-mail: info@lopersgroepmierlo.nl
Web: www.lopersgroepmierlo.nl



JAZZDANS EN YOGA

Jazzdansvereniging Sjiwa



In de les van 19.00u ligt de nadruk op dans, voor iedereen die wil of kan dansen op niveau. De les van 20:30 uur is bedoeld voor iedereen die graag wil dansen en aansluitend yoga wil beoefenen.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag	19:00 – 20:30	Jazzdans voor gevorderden
Woensdag	20:30 – 22:00	Combiles jazzdans en yoga

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Leeftijd tussen de 16-80+

LOCATIE(S):

't Patronaat Heer van Scherpenzeelweg 14, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Beheerder E-mail: sjiwajazzdans@hotmail.com
Web: www.sjiwajazzdans.jouwweb.nl

JUDO, JU JITSU & KARATE JITSU

Budovereniging De Hechte Band



De Hechte Band biedt op ieder niveau Judo, Ju Jitsu en Karate Jitsu. Werpen, trappen, klemmen en stoten, het komt allemaal aan bod. Ook voor valtraining en zeker bewegen kun je terecht.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	19:15 – 20:30	Judo
Donderdag	20:15 – 22:15	Ju Jitsu
Zaterdag	17:00 – 18:30	Karate-Jitsu

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Je hebt geen ervaring nodig om in te stromen. Niemand is te oud. Ook met een beperking ben je van harte welkom

LOCATIE(S):

Dojo DHB
Margrietstraat 63, 5731 BN, Mierlo
(traplift aanwezig)

CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders
Tel: 049 – 278 41 99 / 06 – 14 41 15 46
E-mail: info@dehechteband.nl
Web: www.dehechteband.nl





KICKBOKSEN

Budovereniging De Hechte Band

Kickboksen bij DHB is een stevige training. Tijdens de training wordt techniek gecombineerd met het opbouwen van een goede conditie. Naast alle lichamelijke voordelen die je uit deze sport kunt halen wordt je er geestelijk sterker, weerbaarder en flexibeler van.

DAGEN EN TIJDEN:

Zondag	10:00 – 11:30	Kickboksen
Maandag	20:30 – 22:00	Kickboksen
Woensdag	20:30 – 22:00	Kickboksen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die graag wil (leren) kickboksen.

LOCATIE(S):

Dojo DHB
Margrietstraat 63, 5731 BN, Mierlo
(traplift aanwezig)

CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders
Tel: 049 – 278 41 99 / 06 – 14 41 15 46
E-mail: info@dehechteband.nl
Web: www.dehechteband.nl



MASTERS GROEP

Uno Animo



Altijd al in eigen tempo en niveau willen werken aan uw conditie, spierkracht, lenigheid, coördinatie en balans? Samen met een gemengde club gemotiveerde senioren dames en heren zijn we wekelijks actief op deze gebieden. Bewegen op muziek en met allerlei materialen, ieder op zijn/haar eigen tempo/niveau.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag

10:00 – 11:00

Masters Groep

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Dames en heren van 55+ die fit willen blijven.

LOCATIE(S):

Sporthal de Weijer

Heer van Scherpenzeelweg 24, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Kelly van Dijk

E-mail: secretariaat@uno-animo.nl

Web: www.uno-animo.nl



NATUUR EN MILIEU VERENIGING



IVN Mierlo

IVN Mierlo brengt het belang van natuur en milieu onder de aandacht van een groot publiek door mensen middels activiteiten kennis te laten maken met de natuur en landschap in de eigen omgeving.

DAGEN EN TIJDEN:

Voor meer info ga naar <https://www.ivn.nl/afdeling/mierlo/>

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Afhankelijk van de activiteit is jong en oud welkom om mee te doen.

LOCATIE(S):

IVN Mierlo

Goorsedijk 1, 5731 PC, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Ton van Herpen

Tel: 06 – 24 72 00 33

Web: www.ivn.nl/afdeling/mierlo

PILATES

Budovereniging De Hechte Band



Pilates kun je kort samenvatten als een les die gebaseerd is op het bevorderen van de beheersing, soepelheid, coördinatie en kracht van de spieren. Ademhaling vanuit de flanken, ook wel je 'inner core' genoemd (bekkenbodemp, buik, onderrug en middenrif) zijn de basis van alle oefeningen, waardoor er een innerlijke rust ontstaat.

DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag* 09:00 – 10:00 Pilates

**Bij voldoende belangstelling komt er een les bij.*

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Uitermate geschikt voor mensen met rug-, schouder- en/of nekklachten.

LOCATIE(S):

Dojo DHB Margrietstraat 63, 5731 BN, Mierlo
(traplift aanwezig)

CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders Tel: 0492 – 78 41 99 / 06 – 14 41 15 46
E-mail: info@dehechteband.nl
Web: www.dehechteband.nl





POWER YOGA

Budovereniging De Hechte Band

Power Yoga is een fysieke, actieve vorm van yoga en alles behalve zweverig. Deze lessen zijn een stuk intensiever dan vele andere Yoga vormen.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag* 09:00 – 10:00 Power Yoga

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor mensen die zich graag met het lichamelijke deel van yoga bezig houden.

LOCATIE(S):

Dojo DHB Margrietstraat 63, 5731 BN, Mierlo
(traplift aanwezig)

CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders Tel: 0492 – 78 41 99 / 06 – 14 41 15 46
E-mail: info@dehechteband.nl
Web: www.dehechteband.nl



SPORTCARROUSEL



Uno Animo

De Sportcarrousel bestaat uit een gevarieerd programma van bokstraining tot dans en van volleybal tot Dutch Tennis. De lessen worden verzorgd door wisselende leiding. Iedere week wordt er een andere sport- of spelactiviteit beoefend. Ieder kan deelnemen op zijn of haar eigen niveau. Dit gaat via een 10-lessen strippenkaart of via een volledig lidmaatschap.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag

20:30 – 21:30

Sportcarrousel

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Dames en heren van 30 tot 55 jaar die fit willen blijven.

LOCATIE(S):

Sporthal de Weijer

Heer van Scherpenzeelweg 24, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Kelly van Dijk

E-mail: secretariaat@uno-animo.nl

Web: www.uno-animo.nl

TAFELTENNIS

MTTV '72



Bij MTTV '72 kan zowel jong als oud enorm veel plezier beleven aan de tafeltennissport. Je kunt recreatief een balletje slaan of deelnemen aan de trainingsavonden, daarnaast zijn er ook diverse teams die deelnemen aan de NTTB-competitie. Naast het tafeltennissen worden ook allerlei leuke evenementen georganiseerd. Voor dit alles geldt: niets hoeft, alles mag!

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	19:00 – 22:00	Training & vrij spelen
Woensdag	13:30 – 15:00	Vrij spelen recreanten
Donderdag	19:30 – 21:30	Training

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Tafeltennis is een sport van jong tot oud.

LOCATIE(S):

Sporthal de Weijer Heer van Scherpenzeelweg 22, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Rianne Slegers
Tel: 06 – 31 77 61 96
E-mail: secretaris@mttv72.nl
Web: www.mttv72.nl



TENNIS

Mierlose tennis vereniging



Gezellige, prettige en leuke tennisvereniging. Iedereen is welkom en wordt warm ontvangen. We zetten vooral in op gezellig tennissen of leren tennissen, daarna een kopje koffie/thee en een praatje maken.

DAGEN EN TIJDEN:

Maan- t/m zondag 09:00 – 23:00 Tennis

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ons motto; tennis is voor iedereen!

LOCATIE(S):

MTV Heer van Scherpenzeelweg 26, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

N.b. E-mail: Info@mierlosetv.nl
Web: training@mierlosetv.nl



TONEEL & THEATER

't Mierlo's Amateur Toneel



't MAT heeft een jeugd en volwassengroep en bieden jaarlijks een voorstelling aan, met als doel de bezoekers te vermaken en te laten genieten van de toneeltalenten. Voor de spelers is het een uitdaging om je in de rol/karakter in te leven en deze rol zo goed mogelijk neer te zetten. Natuurlijk staat gezelligheid hoog op de agenda. Op die manier werken we ontspannen naar een première toe.

DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag

19:30 - 22:00

Toneel & Theater

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen vanaf 18 jaar die affiniteit heeft met toneel/theater.

LOCATIE(S):

HV Prins Bernard

Arkweg 19, 5731 PD, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Marca van Eersel

Tel: 084 – 87 08 881 (antwoordapparaat)

E-mail: secretariaat@toneel-mierlo.nl

Web: www.toneel-mierlo.nl



VOLKSDANSEN



Doenja

Bij Doenja kun je danslessen volgen uit alle delen van de wereld. Dit gebeurt met veel inzet, maar vooral ook met veel plezier. Volksdansen is een gezonde hobby voor lichaam en geest. Volksdansen is zoveel meer dan klompendansen.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	13:30 – 15:00	Volksdansen
Donderdag	14:00 – 15:30	Volksdansen

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die van dansen, cultuur en muziek houdt.

LOCATIE(S):

Sporthal de Weijer Heer van Scherpenzeelweg 22, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Phia Jongstra Tel: 040 – 368 52 14; 06 – 30 94 54 35
E-mail: phiajongstra@onsbrabantnet.nl



WANDELEN



Leefstijlcoach Nicolette de Vries

Wandelen met je coach, stoppen met roken én actiever leven met de cursus Rookvrij en Fitter; geen doorverwijzing nodig en meestal 100% vergoed.

DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	Op afspraak (overdag)
Woensdag	Op afspraak (overdag)
Vrijdag	Op afspraak (overdag)

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die hulp wil bij het stoppen met roken en fitter wil worden.

LOCATIE(S):

Bosgebied de Molenheide	Boslaan, Mierlo
----------------------------	-----------------

CONTACTINFORMATIE:

Nicolette de Vries	Tel: 06 – 122 127 03 (overdag)
	E-mail: info@nicolettedevries.nl
	Web: www.nicolettedevries.nl/ stoppen-met-roken



ZAALVOETBAL

Uno Animo



Vanuit een groep enthousiaste mannelijke leden is het zaalvoetbal-uur ontstaan. Elke week, zomer en winter wordt in de grote hal recreatief gevoetbald. Als je 16 jaar of ouder bent kun je deelnemen. Ook dames zijn welkom. De les begint met een warming-up, waarna de groep wordt gesplitst voor een wedstrijdje zaalvoetbal.

DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag	20:00 – 21:00	(zomer)
Donderdag	21:00 – 22:00	(winter)

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Dames en heren vanaf 16 jaar en ouder.

LOCATIE(S):

Sporthal de Weijer Heer van Scherpenzeelweg 24, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Kelly van Dijk E-mail: secretariaat@uno-animo.nl
Web: www.uno-animo.nl

FITNESS OP MAAT, VALPREVENTIE

DE fysioclub

JVDI De Fysioclub

Gerichte fitness om klachten te voorkomen of te blijven oefenen na het herstel van een operatie of behandeltraject. Ook mogelijk in de vorm van small group training. Daarnaast bieden we het Valpreventieprogramma Stevig Staan om valincidenten te voorkomen.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Deelnemers die meer begeleiding tijdens de Fitness verlangen.
Zelfstandige ouderen met risico voor een valincident.

LOCATIE(S):

Gezondheidsp. Mierlo Graspieper 4, 5731 SP, Mierlo
St Jozefkerk Sint Jozefplein 2, 5666 RL, Geldrop (per april '24)

CONTACTINFORMATIE:

N.b. Tel: 085 – 782 16 16
E-mail: secretariaat.jvdi@fysioclub.nl
Web: www.fysioclub.nl

FYSIOFITNESS

B-Fysic Coevering

Onder begeleiding van beweegspecialisten sporten met een op maat gemaakt beweegplan. Voordat u start in een groep, vindt er een intake plaats. Tijdens de intake wordt een persoonlijk vraaggesprek en meerdere testen afgenomen om uw mogelijkheden en eventuele beperkingen zo volledig mogelijk in kaart te brengen. Hierna zult u onder begeleiding van een gekwalificeerde fysiofitness instructeur trainen in een groep.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

55+ deelnemers die aan hun gezondheid willen werken in een gezellige en veilige setting. Ook mensen die geen klachten hebben en die onder begeleiding willen sporten zijn van harte welkom.

LOCATIE(S):

B-Fysic Coevering Winkelcentrum Coevering 30, 5665 GA, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b.

Tel: 085 – 210 49 10

Web: www.b-fysic.nl/coevering



Fysiotherapie De Kleine Dommel

Op een kleinschalige en persoonlijke manier werken aan een gezonder, sterker en fitter lichaam. Onze fysiofitness combineert het sporten in een veilige omgeving en de deskundige begeleiding van een ervaren fysiotherapeut.

- Wij staan klaar om je te begeleiden bij elke stap. Of je nu herstelt van een blessure, wilt werken aan specifieke doelen of gewoon fit wilt blijven, wij bieden de expertise die je nodig hebt.
- We stellen een op maat gemaakt oefenschema op, afgestemd op jouw individuele behoeften, doelen en fysieke conditie.
- Onze groepen zijn tot maximaal 8 personen, zodat we maximale aandacht aan jou kunnen besteden.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die persoonlijke begeleiding wil, maar ook geschikt voor revalidatie of mensen die preventief aan zijn gezondheid wil werken.

LOCATIE(S):

De Kleine Dommel Dommeldalseweg 1, 5664 RP, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Fysiotherapie Tel: 040 – 286 30 19
De Kleine Dommel Email: fysiotherapie@dekleinedommel.nl
Web: www.dekleinedommel.nl

Fysiotherapie Jessy Maas

Fysiotherapie Jessy Maas organiseert reeds 35 jaar gymlessen voor mensen met of zonder lichamelijke klachten. En sinds 10 jaar hebben we ook groepslessen voor mensen met reumatische aandoeningen, artrose, osteoporose. Doel is om actief te bewegen, stukje preventie, gezelligheid en sociale contacten opdoen. De lessen duren 1 uur en vinden plaats op dinsdag 10:00 uur en donderdag 09:00 en 10:00 uur.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

De groepen zijn gemengd en de gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 57-83. Alle lessen worden door een fysiotherapeut gegeven.

LOCATIE(S):

Sporthal de Weijer Heer van Scherpenzeelweg 22, 5731 EW, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

Jessy Maas

Tel: 049 – 266 33 76

Web: www.jessymaas.nl



MEDISCHE FITNESS



Fysiotherapie Mierlo

Fysiotherapie Mierlo

Onder begeleiding van een fysiotherapeut kunt u werken aan het verbeteren en/of behouden van uw algehele kracht, conditie, balans en lenigheid. Medische fitness en revalidatietraining wordt in groepjes van maximaal 8 personen aangeboden. De lessen staan onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut, die u op verantwoorde wijze laat trainen. Bewegen is hierbij belangrijker dan prestatie en het is geschikt voor vrijwel iedereen.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Geschikt voor iedereen met een redelijk tot goede mobiliteit.

LOCATIE(S):

Hof van Bethanië Heer van scherpenzeelweg 15, 5731 EG, Mierlo

CONTACTINFORMATIE:

N.b.

Tel: 049 – 266 49 15

E-mail: info@fysiotherapiemierlo.nl

Web: www.fysiotherapiemierlo.nl



MEDISCHE FITNESS & COACHING



Fysio Braakhuizen

Bij leefstijlverandering (oftewel CoolL-programma) leer je stapsgewijs het verbeteren van je leefstijl. Het doel is om een blijvende verandering van de leefstijl te realiseren met als uiteindelijke doel afvallen, fitter en gezonder worden en het verbeteren van de kwaliteit van leven.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen vanaf 18 jaar met overgewicht of obesitas.

LOCATIE(S):

Fysio Braakhuizen Sluisstraat 7, 5666 AA, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Fysio Braakhuizen Tel: 040 – 286 07 97
E-mail: info@fysiobraakhuizen.nl
Web: www.fysiobraakhuizen.nl



MEDISCHE FITNESS & COACHING



Fysio Braakhuizen

Bij medische fitness wordt er gesport in een groep van max. 10 personen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Er wordt gewerkt aan het verbeteren of behouden van kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die wil sporten in groepsverband.

LOCATIE(S):

Fysio Braakhuizen Sluisstraat 7, 5666 AA, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

Fysio Braakhuizen Tel: 040 – 286 07 97
E-mail: info@fysiobraakhuizen.nl
Web: www.fysiobraakhuizen.nl

MEDISCHE FITNESS



Fysiotherapie Zesgehuchten

De lessen bestaan uit een stapsgewijs opgebouwd oefenprogramma, waarbij elke les de volgende componenten bevat:
45 minuten les in een kleine groep, beweeglijkheid-, functionele kracht- en rompstabiliteitsoefeningen. Maar ook trainen we het uithoudingsvermogen (fietsen en wandelen) en voeren we balansoefeningen uit.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Geschikt voor iedereen met minder goede mobiliteit.

LOCATIE(S):

Oosteinde 2, 5663 PZ, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b.

Tel: 040 – 285 28 29

E-mail: info@fysiotherapiezesgehuchten.nl

Web: www.fysiotherapiezesgehuchten.nl



PREMIUM FITNESS

Pro Sports

De resultaatprogramma's van Pro Sports zijn dé manier om te werken aan je fit- en gezondheid. Onder intensieve persoonlijke begeleiding van Fysiotherapeuten en Personal trainers zorgen wij voor een verantwoorde en veilige sportomgeving waarbij alles in het teken staat van jouw resultaat!

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen met verschillende lichamelijke klachten die verantwoord onder intensieve begeleiding aan hun fit- en gezondheid willen werken.

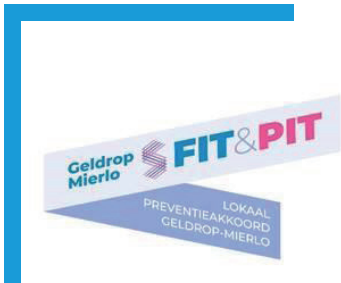
LOCATIE(S):

Pro Sports Resultaat De Bleekvelden 26, 5666 RZ, Geldrop

CONTACTINFORMATIE:

N.b. Tel: 040 – 285 88 23
E-mail: info@prosportsresultaat.nl
Web: www.prosportsresultaat.nl

PREVENTIE AKKOORD FIT & PIT



Alle inwoners in Geldrop-Mierlo verdienen het om fit, gezond en gelukkig te leven in de eigen leefomgeving: thuis, op school, het werk en de vrije tijd. Gezondheid en een gezonde leefstijl zijn van onschatbare waarde. Maar wat je daarvoor nodig hebt, is voor iedereen anders. En de een krijgt het gemakkelijker voor elkaar dan de ander.

Met Fit&Pit willen we een gezond en gelukkig leven in Geldrop-Mierlo makkelijker en aantrekkelijker maken. We richten ons op de dingen die ervoor zorgen dat we plezier hebben en lekker in ons vel zitten. Met als rode draad veerkracht en vitaliteit van inwoners en hun sociale omgeving om met veranderingen en tegenslag te kunnen omgaan. Via verschillende initiatieven en diverse organisaties gebeuren er in Geldrop-Mierlo al veel goede dingen om mensen aan een gezonde leefstijl te helpen. Tegelijkertijd streven we ernaar preventie en gezondheid nóg meer onderdeel van het dagelijks leven te maken. Een gezonde leefstijl moet voor iedereen gemakkelijk en een gewoonte (kunnen) worden.

Het is belangrijk dat inwoners, lokale partners en gemeente elkaar daarvoor weten te vinden en de handen in een slaan. Om dit te ondersteunen hebben we het Lokaal Preventieakkoord 'Geldrop-Mierlo Fit&Pit' en brengen zo een beweging op gang naar een gezonder Geldrop-Mierlo voor en door iedereen.

Doe je mee? Op www.fitenpitgeldropmierlo.nl kun je meer lezen over Fit&Pit en hoe je als inwoner of organisatie mee kunt doen. Wil je meer weten, stuur dan een mail naar info@fitenpitgeldropmierlo.nl.

COLOFON

Productie

Samenstelling & eindredactie uitgevoerd door: Sport- en Cultuurimpuls.

Vormgeving uitgevoerd door: Sport- en Cultuurimpuls.

Verspreiding uitgevoerd door: buurtsportcoaches van Leef! Geldrop-Mierlo.

Mede mogelijk gemaakt door de gemeente Geldrop-Mierlo, Leef! Geldrop-Mierlo en de deelnemende sportverenigingen/-organisaties.

Disclaimer

Het samenstellen van deze uitgave is met grote zorg gedaan. Toch kunnen er fouten in geslopen zijn of kunnen er nog veranderingen doorgevoerd worden. Controleer zelf altijd data en tijden via de betreffende vereniging.

Leef! Geldrop-Mierlo is niet verantwoordelijk voor de uitvoering en inhoud van de informatie. Voor inhoudelijke vragen en opmerkingen kunt u zich wenden tot de betreffende vereniging. Heeft u andere sport- of beweegvragen? Neem dan contact op met de buurtsportcoaches van Leef!

Opmerkingen en vragen

Staat u niet in deze uitgave, maar wilt u in de toekomst graag een uitnodiging ontvangen voor deelname? Neem dan contact op met Sport- en Cultuurimpuls door te mailen naar info@leefgeldrop-mierlo.nl. Ook voor uw overige vragen kunt u hier terecht.



Sport- en
Cultuurimpuls

Stan van Litsenburg en Ann Schoonbrood
Consulenten senioren sport

Tel: 088 - 633 20 80

Mail: info@leefgeldrop-mierlo.nl

