



# Leef Actief

## Geldrop-Mierlo 6<sup>e</sup> 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 6e 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](http://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](mailto: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
Beweegposter	13

## GELDROP

Aikido	16
Badminton	17
Badminton	18
Biljart	19
Bodygym	20
Bridge	21
Bridge	22
Bootcamp/ Fartlek	23
Buitenfitness voor ouderen	24
Conditie workout	25
Filmklassieker met lunch	26
Gym, dans en ontspanning	27
Gymnastiek	28
Gymnastiek	29
Handwerken en hobbyen	30

Hardlopen	31
Hatha Yoga	32
Jeu de boules	33
Jeu de boules	34
Karate	35
Kinderboerderij	36
Klussendienst	37
Koersbal	38
Lezingen	39
Museum	40
Muziek spelen	41
Ouderwetse dansmiddagen	42
Repaircafé	43
Schilder- en tekenclub	44
Sportief wandelen	45
Tekenen en schilderen	46
Tennis en padel	47
Tennis en padel	48
Trimzwemmen	49
Valpreventie fitgym	50
Voetbal (50 plus veteranen)	51
Voetbal (65 plus)	52
Vrouwencirkel	53
Wandelen	54
Wandelen	55
Zingen in een koor	56

## ALGEMEEN

Wijkwandelen	57
Volksuniversiteit Geldrop	58
Bibliotheek Dommeldal	59
Samen een rondje op de duofiets	60
Gebiedsregisseurs Geldrop-Mierlo	61
Buiten bewegen met de QR-fit routes	62
De sportraad	63
Visit Geldrop-Mierlo	64

## GELDROP-MIERLO

Vervoersservice	65
Golf	66

## ALGEMEEN

KBO Geldrop	67
Beweegtuinen	68

## MIERLO

Badminton	69
Beweeggroep KWIEK	70
Beweegtuin de Vliegert	71
Bkick & full body force	72
Boksen met Parkinson - NAH	73
Golf	74
Handboogschieten	75
Hardlopen, wandelen & Nordic Walking	76
Jazzdans en yoga	77
Judo, ju jitsu & karate jitsu	78
Kickboksen	79



Natuur en milieu vereniging	80
Pilates	81
Power yoga	82
Repaircafé	83
Sportcarrousel	84
Tafeltennis	85
Tennis	86
Toneel & theater	87
Tuinieren	88
Volksdansen	89
Werelddans	90
Zaalvoetbal	91
Zelfverdediging	92

## **MEDISCHE ORGANISATIES**

Fitness onder begeleiding	93
Fysiofitness	94
Fysiofitness	95
Fysiogym	96
Medische fitness	97
Leefstijl interventie - GLI Cool	98
Medische fitness & coaching	99
Medische fitness	100
Premium fitness	101
Rookvrij & fitter	102

## **ALGEMEEN**

Preventie akkoord fit & pit	103
Ketenaanpak valpreventie	104
Budgetmaatje	105
Open inloopspreekuur	106
Sociale kaart	107
Colofon	109
Fotopagina	110

# VOORWOORD BUURTSPOORTCOACH 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 Verrijt  
Buurtsportcoach seniorensport

# UNIEK SPORTEN



Hallo,  
Mijn naam is Stan Verrijt, buurtsportcoach binnen Leef! Geldrop – Mierlo en actief als bewegecoach vanuit Uniek Sporten.

Uniek Sporten staat voor laagdrempelige hulp, persoonlijk contact en passen resultaat voor onze inwoners uit Geldrop – Mierlo.

Als bewegecoach vind ik het belangrijk dat iedere inwoner binnen gemeente Geldrop – Mierlo de kans heeft om te kunnen sporten/ bewegen. Zo probeer ik niet alleen iedereen in beweging te krijgen, 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 één op één verband of groepsverband is, of het helpen zoeken naar sporthulpmiddelen, elk persoon telt mee.

Mensen met een beperking vinden het vaak lastig om een passend sport- en beweegaanbod te vinden. De website [www.leefgeldrop-mierlo.nl/uniek-sporten](http://www.leefgeldrop-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 bij u past. Wellicht durft u niet meer zelf te fietsen, maar wilt u graag samen een ritje maken op onze duofiets om toch in beweging te komen. Voor al uw vragen kunt u bij mij terecht, dit geldt ook voor zorgaanbieders en zorginstellingen, om te kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen op het gebied van sport en bewegen.

Mocht u geïnteresseerd zijn of vragen hebben kunt u contact opnemen via [info@leefgeldrop-mierlo.nl](mailto:info@leefgeldrop-mierlo.nl) t.a.v. Stan of een kijkje nemen op bovengenoemde website.

# WAAROM MEER BEWEGEN?



## Voorkomen van ziektes

Bewegen 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 expert bent over je eigen lichaam.

## Interview met Nellie

Nellie woont in het Kastanjehof in Geldrop en vertelt ons waarom bewegen voor haar goed is en heeft nog een tip voor ons om te bewegen!

Waarom is bewegen goed voor u?

*"Ik probeer elke dag wel te bewegen, als ik een dag niet beweeg of geen oefeningen doe wordt ik al snel stijf en krijg ik pijn in m'n lichaam waardoor ik minder kan doen. Daarom wandel ik vaak en ga ik elke week naar de gym, maar stiekem vind ik het vooral leuk om samen te bewegen met andere mensen".*

Heb jij nog een tip voor andere senioren om te bewegen?

*"Jazeker! Ze moeten eens proberen om uit hun kamer of huis te komen. Heel veel mensen blijven binnen zitten terwijl als je naar buiten gaat voor een kleine wandeling je andere mensen tegenkomt waar je een praatje mee kunt maken. Als het koud is doe ik gewoon een extra trui aan om warm te blijven zodat ik alsnog naar buiten kan".*

# 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](mailto:geldrop-mierlo@levgroep.nl)

Web: [www.levgeldrop-mierlo.nl](http://www.levgeldrop-mierlo.nl)

# BEWEEGPOSTER - THUIS BEWEGEN

Dat bewegen goed voor u is weten we inmiddels wel al, maar hoe kunt u thuis nou ook een beetje bewegen? Hieronder hebben wij een aantal oefeningen uitgezocht voor u! Is alles gelukt? Probeer het dan gerust nog eens. Herhalen kan nooit kwaad.

## Balans

### Balanceren

Ga op één been staan en probeer dit 6 seconde vast te houden, wissel hierna van been en doe hetzelfde. Doe dit totaal 8 tot 12 keer.



### Been zijwaarts

Ga met je voeten op schouderbreedte staan en plaats je handen in je zij. Beweeg één been naar de zijkant en weer terug. Doe dit 8 tot 12 keer per been.



## Armen trainen

### Biceps

Plaats je ellebogen in je zij en pak in elke hand een flesje water. Buig nu je handen naar je schouders en weer terug, doe dit 8 tot 12 keer.



### Schouder zijwaarts strekken

Pak een flesje water en plaats je arm gestrekt langs je lichaam. Beweeg nu rustig je arm gestrekt langs je lichaam omhoog tot aan je schouders, doe dit 8 tot 12 keer.

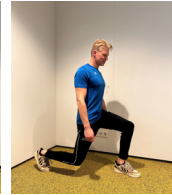


# BEWEEGPOSTER - THUIS BEWEGEN

## Benen trainen

### Uitval pas

Sta rechtop en zet een stap naar voren, buig met één knie naar de grond en probeer je rug zo recht mogelijk te houden. Doe dit 8 tot 12 keer per been.



### Hak - teen

Ga achter een stoel of tafel staan. Ga nu op je tenen staan en houdt dit 2 seconden vast, hierna veer je door naar je hakken. Herhaal dit 8 tot 12 keer.



### Squat

Ga voor een stoel staan, houdt je rug recht en strek je armen. Doe net alsof je gaat zitten, zodra je bijna de stoel raakt ga je weer omhoog. Doe dit 8 tot 12 keer.



# BEWEEGPOSTER - THUIS BEWEGEN

## Bewegen vanuit de stoel

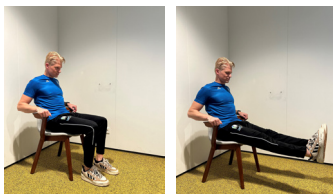
### Opstaan uit de stoel

Ga in een stoel zitten met je rug tegen de rugleuning. Probeer nu op te staan en probeer je rug recht te houden tijdens het opstaan. Doe dit 8 tot 12 keer.



### Benen strekken

Ga op een stoel zitten met je rug tegen de leuning. Strek je benen naar voren en buig ze weer terug zonder de grond te raken. Doe dit 8 tot 12 keer.



### Hakken en tenen

Ga op een stoel zitten met je voeten plat op de grond. Duw je tenen in de grond waardoor je hakken omhoog gaan, hierna duw je je hakken in de grond zodat je tenen omhoog gaan. Doe dit 8 tot 12 keer.





# 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 uur	Aikido
Donderdag	19:00 – 20:45 uur	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](mailto:info@aikidogeldrop.nl)  
Web: [www.aikidogeldrop.nl](http://www.aikidogeldrop.nl)



# BADMINTON

## Badmintonvereniging Skandia Geldrop



We badmintonnen met een aantal gezellige mensen. We spelen recreatief en er is voor iedereen plaats. Lekker sportief bezig zijn en 2 keer per jaar gaan we gezellig borrelen!

### DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag                      20:30 – 22:00 uur                      Badminton

We spelen van januari tot juni en dan weer van september t/m december.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen vanaf 18 jaar die het leuk vindt om samen een potje te spelen. Ervaring is leuk, maar niet noodzakelijk.

### LOCATIE(S):

Sporthal de Kievit                      Linze 13, 5667 AH Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Arend-Jan Onnink                      Tel:      06 – 30 71 09 46  
Voorzitter                                      E-mail: teun.kremers@xs4all.nl  
Teun Kremers



# BADMINTON

## Badmintonclub Geldrop



Bij badmintonclub Geldrop kun je wekelijks gezellig een potje komen badmintonnen. Benieuwd of de snelste racketsport ter wereld iets voor jou is? Kom gerust langs!

### DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	20:30 – 22:00 uur	Badminton
Donderdag	20:30 – 22:00 uur	Badminton

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen van jong tot oud, gezelligheid staat voorop

### LOCATIE(S):

Sporthal de Kievit Linze 13, 5667 AH Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

E-mail: [tc@bcgeldrop.nl](mailto:tc@bcgeldrop.nl)

E-mail: [rc@bcgeldrop.nl](mailto:rc@bcgeldrop.nl)

Web: [www.bcgeldrop.nl](http://www.bcgeldrop.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 uur	'Ons Thuis'
Dinsdag	09:30 – 12:00 uur   13:00 – 17:00 uur	'Ons Thuis'
Woensdag	09:30 – 12:00 uur   13:00 – 17:00 uur	'Ons Thuis'
Donderdag	09:30 – 12:00 uur   13:00 – 17:00 uur	'Ons Thuis'
Vrijdag	09:30 – 12:00 uur	'Ons Thuis'

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die van een gezellig potje biljart houdt.

### LOCATIE(S):

Wijkgebouw Eikelaar 2a, 5664 XE Geldrop  
Den Akert

### CONTACTINFORMATIE:

N.b. Tel: 040 – 286 00 01  
E-mail: [info@denakert.nl](mailto:info@denakert.nl)

# BODYGYM

## Gymnastiekvereniging Den Akert



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

### DAGEN EN TIJDEN:

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

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

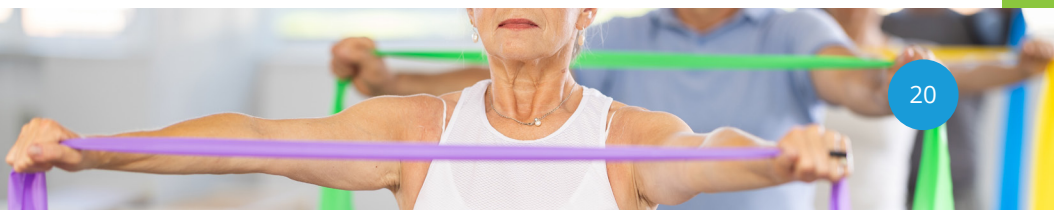
Dames vanaf 18 jaar.

### LOCATIE(S):

Wijkgebouw  
Den Akert  
Eikelaar 2a, 5664 XE Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Marianne Toonders  
Tel: 06 – 48 05 23 03  
E-mail: [marianne@gvdenakert.nl](mailto:marianne@gvdenakert.nl)  
Web: [www.gvdenakert.nl](http://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. Om in de recreatielijn te spelen kunt u zich tot aanvang melden aan de zaal, ook zonder partner. U betaalt per keer €3,- en kunt met vragen terecht bij aanwezige begeleiders

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	19:30 – 22:30 uur	Bridge
Vrijdag	13:30 – 17:00 uur	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>

# BRIDGE

## Bridgeclub Geldrop



Gedurende de maanden september t/m mei spelen we een competitie waarbij de leden naar sterkte worden ingedeeld in 2 lijnen. Tijdens de zomer wordt er een zomercompetitie georganiseerd waarbij ook gasten welkom zijn. Bridgeclub Geldrop is aangesloten bij de Nederlandse Bridgebond.

### DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag 19:30 – 22:30 uur

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

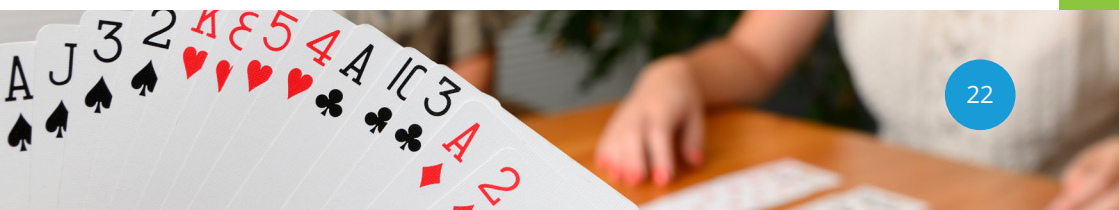
Alle mensen die hun hersenen gezond en actief willen houden door middel van denksport en daarbij ook de sociale contacten belangrijk vinden.

### LOCATIE(S):

Gemeenschapshuis Papenvoort 1, 5663 AC Geldrop  
Zesgehuchten

### CONTACTINFORMATIE:

Maarten Brouwer Tel: 06 – 28 82 94 26  
E-mail: [bridgeclubgeldrop@outlook.com](mailto:bridgeclubgeldrop@outlook.com)  
Web: <https://30009.bridge.nl>



# BOOTCAMP/ FARTLEK



## LOGO - Lopersgroep Geldrop

Bij LOGO kun je actief bezig zijn bij de bootcamp en Fartlek trainingen. Tijdens de bootcamp komen alle spieren aan bod, bij de Fartlek beweeg je door de natuur, zonder de natuurlijke obstakels uit de weg te gaan. Vieze kleding gegarandeerd! De trainingen staan onder leiding van enthousiaste en deskundige trainers. Naast de trainingen organiseert LOGO jaarlijks diverse activiteiten.

### DAGEN EN TIJDEN:

Zaterdag	09:00 – 10:30 uur	Fartlek
Zaterdag	09:30 – 10:30 uur	Bootcamp

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die in groepsverband lekker actief buiten bezig wil zijn. Voor Fartlek moet je wel een uur rustig kunnen hardlopen.

### LOCATIE(S):

LOGO accommodatie Zwembadweg 13, 5663 PL Geldrop  
Zesgehuchten

### CONTACTINFORMATIE:

E-mail: [info@logogeldrop.nl](mailto:info@logogeldrop.nl)

Web: [www.logogeldrop.nl](http://www.logogeldrop.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 uur	Cruijff Court
Vrijdag	10:00 – 11:00 uur	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: [hjpsno@onsbrabantnet.nl](mailto:hjpsno@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 uur	Conditie workout
	20:00 – 21:00 uur	Conditie workout
Woensdag	09:00 – 10:00 uur	Conditie workout
	19:30 – 20:30 uur	Conditie workout
Vrijdag	10:00 – 11:00 uur	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](mailto:info@fit4real.nl)  
Web:    [www.fit4real.nl](http://www.fit4real.nl)



# FILMKLASSIEKER MET LUNCH

## De Weeffabriek



Kom genieten van een filmklassieker in de kleine Spoel. Kom een filmklassieker kijken met een lunchbuffet voor of na de film in de kleine Spoel. Alleen naar de film komen kijken kan ook!

### DAGEN EN TIJDEN:

Vrijdagochtend	10:30 uur	Film + lunch	even weken
Vrijdagmiddag	14:00 uur	Lunch + Film	oneven weken

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Alle leeftijden.



### LOCATIE(S):

De Weeffabriek Molenstraat 23, 5664 HV Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Event support  
Tel: 040 – 286 91 19  
E-mail: [info@weeffabriek.nl](mailto:info@weeffabriek.nl)  
Web: [www.weeffabriek.nl](http://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 uur	Fitgym dames/ heren
Maandag	09:30 – 10:30 uur	Bodygym
	19:30 – 20:30 uur	Bodygym
Woensdag	19:30 – 20:30 uur	Bodygym
Woensdag	20:30 – 21:30 uur	Fitgym voor heren
Donderdag	09:15 – 10:00 uur	MBvO
	10:15 – 11:00 uur	MBvO
Donderdag	19:30 – 20:30 uur	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](mailto: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 uur 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](mailto:braakhuizen Zuid@gmail.com)  
Web: [www.wijkvereniging-braakhuizen Zuid.nl](http://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 uur

Gymnastiek

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ex-hartpatiënten.



### LOCATIE(S):

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

### 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](mailto:agaath.vankessel@levgroep.nl)  
Web: [www.levgeldrop-mierlo.nl](http://www.levgeldrop-mierlo.nl)



# HARDLOPEN



## LOGO - Lopersgroep Geldrop

Bij LOGO kun je in groepsverband de hardloepsport beoefenen. Alle trainingen staan onder leiding van enthousiaste en deskundige trainers. Naast de trainingen organiseert LOGO jaarlijks diverse activiteiten.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	19:00 – 20:30 uur
Donderdag	19:00 – 20:30 uur
Zondag	09:00 – 10:30 uur

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die in groepsverband wil hardlopen, van beginnende tot ervaren lopers. We hebben trainingsgroepen op diverse niveaus.

### LOCATIE(S):

LOGO accommodatie Zwembadweg 13, 5663 PL Geldrop  
Zesgehuchten

### CONTACTINFORMATIE:

E-mail: [info@logogeldrop.nl](mailto:info@logogeldrop.nl)

Web: [www.logogeldrop.nl](http://www.logogeldrop.nl)





# HATHA YOGA

## Sportcentrum TOPFIT



Bij Sportcentrum TOPFIT bieden wij hatha yoga voor senioren aan. Vind je het belangrijk soepel en krachtig te worden of te blijven? Wil je graag beter leren ontspannen en bovendien je evenwicht verbeteren? Kom dan eens meedoen met onze lessen hatha yoga.

### DAGEN EN TIJDEN:

Vrijdag 09:30 – 11:00 uur

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

50+

### LOCATIE(S):

Sportcentrum Topfit Parallelweg 11A, 5664 AC Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Wim Bevers  
Tel: 040 – 280 00 41; 06 – 28 12 70 14  
E-mail: [info@sportcentrumtopfit.nl](mailto:info@sportcentrumtopfit.nl)  
Web: [www.sportcentrumtopfit.nl](http://www.sportcentrumtopfit.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 uur Jeu de boules

### 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](http://www.wijkvereniging-braakhuizenzuid.nl)



# KARATE

## Bu-Jutsu Karate



Alhoewel karate een vechtsport is, draait karate met name om techniek en discipline. Daarom is karate bij uitstek geschikt voor volwassenen, waarbij iedereen op zijn eigen niveau kan meedoen. Meld je aan en doe gerust met ons mee!

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 18:30 – 19:30 uur Karate

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Volwassenen.

### LOCATIE(S):

Sportzaal van der Puttschool Parallelweg 7, 5664 AC Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Tarek Salem E-mail: [info@bujutsukarate.nl](mailto:info@bujutsukarate.nl)  
Web: [www.bujutsukarate.nl](http://www.bujutsukarate.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. Binnen is er een speelhoek met zwerfbibliotheek. Toegang is gratis.

### DAGEN EN TIJDEN:

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

### 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](mailto:info@kinderboerderijgeldrop.nl)  
Web: [www.kasteelgeldrop.nl](http://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](mailto: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 wil 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 uur	Koersbal
Donderdag	13:00 – 16:00 uur	Koersbal

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

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



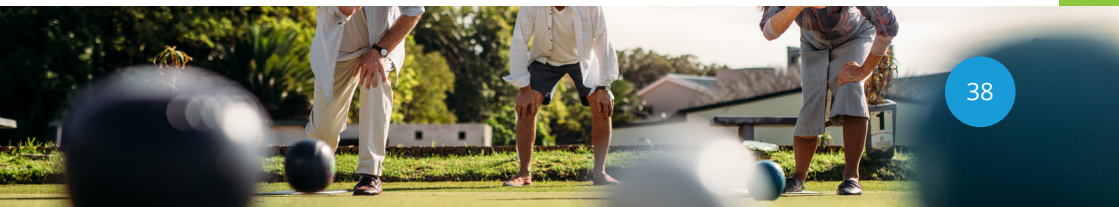
### LOCATIE(S):

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



# LEZINGEN

## De Weeffabriek



Gratis lezingen over de geschiedenis van Geldrop en omstreken. Vanaf 2025 aangevuld met lezingen over culturele reizen naar diverse landen. De lezingen worden gepresenteerd door André Josiassen.

### DAGEN EN TIJDEN:

1e donderdag v/d maand	14:00 uur	Lezing cultuurreis
3e donderdag v/d maand	14:00 uur	Lezing historie Geldrop

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Alle leeftijden.



### 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





# 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 uur      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](mailto:info@weverijmuseum.com)  
Web:      [www.weverijmuseum.nl](http://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 uur	Diverse repetities
Donderdag	19:00 – 21:15 uur	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](mailto:secretaris@geldropsmuziekcorps.nl)  
Web:      [www.geldropsmuziekcorps.nl](http://www.geldropsmuziekcorps.nl)

# OUDERWETSE DANSMIDDAGEN

## De Weeffabriek



Iedere laatste dinsdagmiddag van de maand gaan we weer lekker swingen met een live orkestje. Met o.a. foxtrot, Engelse wals en meezingers. Met vooraf optie voor een lunchbuffet.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 14:30 – 17:00 uur Dansmiddag  
*(laatste van de maand)*

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Alle leeftijden.



### LOCATIE(S):

De Weeffabriek Molenstraat 23, 5664 HV Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Event support Tel: 040 – 286 91 19  
E-mail: [info@weeffabriek.nl](mailto:info@weeffabriek.nl)  
Web: [www.weeffabriek.nl](http://www.weeffabriek.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 <sup>e</sup> woensdag $\frac{1}{d}$ maand	13:00 – 16:00 uur	Het Goed Geldrop
3 <sup>e</sup> woensdag $\frac{1}{d}$ maand	13:00 – 16:00 uur	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](mailto:repaircafegeldrop@gmail.com)

# SCHILDER- EN TEKENCLUB

LEV  GELDROP - MIERLO

## LEVgroep Geldrop-Mierlo

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

### DAGEN EN TIJDEN:

maandag t/m vrijdag 09:00 – 12:00 uur en 13:00 – 16:30 uur

### 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](mailto:agaath.vankessel@levgroep.nl)

Web: [www.levgroep-geldrop.nl](http://www.levgroep-geldrop.nl)



# SPORTIEF WANDELEN



## LOGO - Lopersgroep Geldrop

Bij LOGO kun je in groepsverband sportief wandelen. Wil je meer onverhard of uitdagender wandelen, dan bieden we ook PowerWalking en TrailWalking aan. Alle trainingen staan onder leiding van enthousiaste en deskundige trainers. Naast de trainingen organiseert LOGO jaarlijks diverse activiteiten.

### DAGEN EN TIJDEN:

Op alle doordeweekse dagen is er om 09:00 uur een wandelgroep. Daarnaast op dinsdag- en donderdagavond om 19:00 uur. Voor actuele tijden kijk op [www.logogeldrop.nl](http://www.logogeldrop.nl) onder "Trainingen".

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die in groepsverband wil wandelen, van beginnende tot ervaren wandelaars, van heel rustig tot een hoog tempo. We hebben trainingsgroepen op diverse niveaus.

### LOCATIE(S):

LOGO accommodatie Zwembadweg 13, 5663 PL Geldrop  
Zesgehuchten

### CONTACTINFORMATIE:

E-mail: [info@logogeldrop.nl](mailto:info@logogeldrop.nl)  
Web: [www.logogeldrop.nl](http://www.logogeldrop.nl)



# TEKENEN EN SCHILDEREN



## Geldropse Vrijetijds Schilderschool

Wij organiseren schilder en tekenactiviteiten voor groepen volwassenen onder begeleiding van een deskundige. Groeps grootte 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 uur	Schilderen en tekenen
Dinsdag	13:00 – 16:00 uur	Schilderen en tekenen
Woensdag	19:00 – 22:00 uur	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](http://www.schilderschoolgeldrop.nl)



# TENNIS EN PADEL

## TPC de Helze



Tennis en Padelvereniging TPC de Helze organiseert meerdere evenementen om met elkaar te gaan tennissen en padellen. Daarnaast is er ook elke dag de mogelijkheid om vrij te gaan tennissen en te padellen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Elke dag                                      08:00 – 23:00 uur                      Tennis en padel

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Jong en oud.

### LOCATIE(S):

Sportpark Coevering    Gijzenrooiseweg 1, 5661 MA Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Nico Pauw

E-mail: [technischecommissie@tcdehelze.nl](mailto:technischecommissie@tcdehelze.nl)

Web: [www.tcdehelze.nl](http://www.tcdehelze.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 5 verlichte padelbanen. Het moderne en gezellige paviljoen heeft een ruim en deels overdekt terras.

### DAGEN EN TIJDEN:

Maandag t/m vrijdag 08:00 – 23:00 uur Tennis en padel

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen, van jong tot oud, die graag bij een gezellige vereniging wil tennissen en/of padellen.

### LOCATIE(S):

Sportpark Coevering Bosrand 125, 5665 EE Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

N.b. Tel: 040 – 286 33 88 (paviljoen)  
E-mail: [bestuur@de-mast.nl](mailto:bestuur@de-mast.nl)  
Web: [www.de-mast.nl](http://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 uur	Trimzwemmen
Zondag	09:00 – 10:00 uur	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](mailto:trimzwemmen@zvthalassa.nl)  
Web:    [www.zvthalassa.nl](http://www.zvthalassa.nl)



# VALPREVENTIE FITGYM

## Anna Ouderenzorg

Valpreventie is belangrijk om langer zelfstandig te blijven. Wekelijks worden er beweeglessen georganiseerd gericht op valpreventie voor kwetsbare senioren.

### DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag	10:00 – 10:45 uur	Fitagoles
	11:00 – 11:45 uur	Fitagoles
Donderdag	10:00 – 10:45 uur	Fitagoles
	11:00 – 11:45 uur	Fitagoles

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Valpreventie gymlessen voor senioren. Wij gaan uit van de mogelijkheden en houden rekening met de aandoening die er zijn.



### LOCATIE(S):

Anna Ouderenzorg	Kastanjehof 1, 5664 RS Geldrop (woensdag)
Anna Ouderenzorg	Grote Bos 8, 5666 AZ Geldrop (donderdag)

### CONTACTINFORMATIE:

Anna Ouderenzorg	Tel: 088 – 567 77 52
	E-mail: <a href="mailto:gec.oudeenzorg@st-anna.nl">gec.oudeenzorg@st-anna.nl</a>
	Web: <a href="http://www.annaouderenzorg.nl">www.annaouderenzorg.nl</a>



# 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 uur	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 uur 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](mailto:peterhanssen@live.nl)  
Web: [www.braakhuizen.eu](http://www.braakhuizen.eu)



# VROUWENCIRKEL

LEV  GELDROP - MIERLO

## LEV Geldrop-Mierlo

Het uitgangspunt is het versterken 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:

Vrijdag

09:30 – 11:30 uur

Vrouwencirkel

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

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



### LOCATIE(S):

Wijkcentrum De Dreef Willem Barentszweg 69, 5665 VA Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Aida Ceric

Tel: 040 – 200 58 15

E-mail: [aida.ceric@levgroep.nl](mailto:aida.ceric@levgroep.nl)

Web: [www.levgeldrop-mierlo.nl/vrouwencirkel](http://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 uur Wandelen

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

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

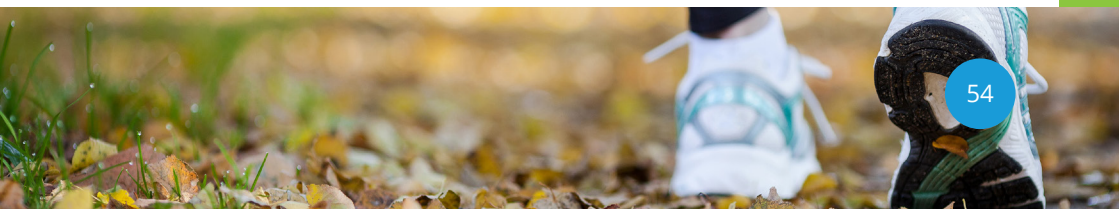


### LOCATIE(S):

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](http://www.wijkvereniging-braakhuizen Zuid.nl)



# WANDELEN



AVONDVIERDAAGSE  
**GELDROP**

## 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:

Dinsdag t/m vrijdag      Start om 18:30 uur      3 t/m 6 juni 2025

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor jong en oud.

### LOCATIE(S):

Marktplaats      Heuvel, 5664 HN Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Ellen Briggen      Tel:      06 - 12 43 00 91  
E-mail: [info@a4d-geldrop.nl](mailto:info@a4d-geldrop.nl)







# WIJKWANDELEN

Samen met een groepje enthousiastelingen een uurtje wandelen bij jouw in de buurt? Dat kan! Momenteel zijn er al twee wandelgroepen actief die met een gezellig groepje elke week een uurtje gaan wandelen en daarna een lekker gratis kopje koffie of thee drinken. Momenteel is er al een groep actief in Geldrop centrum en Geldrop Zesgehuchten, binnenkort volgen er groepen in andere wijken!

## Geldrop Centrum

Elke donderdag starten wij om 10.30 uur vanaf fysiopraktijk de Kleine Dommel, Dommeldalseweg 1, 5664 RP Geldrop. Na de wandeling kunnen wij bij de Bieb terecht voor een kopje koffie of thee.

## Geldrop Zesgehuchten

Elke maandag starten wij om 10.30 vanuit Gered Gereedschap, Tournooiveld 10, 5663 EA Geldrop. Hier eindigt ook onze wandeling met een bakje koffie of thee

## Aanmelden?

Lijkt het jouw leuk om een keertje mee te wandelen en aan te sluiten bij een van onze wandelgroepen? Stuur dan een mailtje naar [info@leefgeldrop-mierlo.nl](mailto:info@leefgeldrop-mierlo.nl) t.a.v. Stan Verrijt



# 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](http://www.vu-geldrop.nl).

Cursus	Dag	Startdatum
Kunstgeschiedenis	dinsdag	11-03-2025
Filosofie: Nietzsche	donderdag	13-03-2025
Aad Engelfriet verteld over Schotland	dinsdag	18-03-2025
Bloemschikken	dinsdag	18-03-2025
Nederlands - niveau 2	woensdag	02-04-2025
Luisteren naar (klein) kinderen	woensdag	09-04-2025
Lezing Vietnam en Cambodja	dinsdag	06-05-2025
Effectief je geheugen gebruiken	woensdag	07-05-2025
Snelschetsen van een model in inkt	donderdag	08-05-2025
Persoonlijk leiderschap	maandag	12-05-2025
Collage-Art	donderdag	15-05-2025
Bloemschikken	dinsdag	27-05-2025
Snelschetsen van een model in inkt	donderdag	12-06-2025

# 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](http://www.bibliotheekdommeldal.nl/activiteiten)

# SAMEN EEN RONDJE OP DE DUOFIETS!



Gaat u er ook graag uit op de fiets, maar is het voor u of een familielid, vriend(in) of goede bekende niet meer mogelijk of veilig om zelfstandig te fietsen? Kom dan gebruik maken van onze duofiets! Alle inwoners van Geldrop-Mierlo kunnen gratis gebruik maken van onze duofiets! De duofiets staat gevestigd bij woonvoorziening Vitalis de Paladijn, kunt u daar niet terecht komen? Geen probleem, onze buurtsportcoach

haalt u met plezier op thuis met de fiets om een stukje te fietsen.

## Mooi resultaat

Uit de samenwerking tussen gebiedsregisseur, de welzijnsverbinder, De Stap Naar Gezonder in Geldrop-Mierlo en Medipoint is het gelukt om de duofiets een aantal maanden als test te gebruiken waarna deze definitief is aangeschaft.



Alle inwoners van Geldrop-Mierlo mogen de fiets gratis lenen om er samen met hun familielid, vriend(in) of bekende er op uit te gaan! Heeft u nog geen maatje om mee te fietsen? Neem dan contact op via [Leef@geldrop-mierlo.nl](mailto:Leef@geldrop-mierlo.nl) en wie weet kan onze buurtsportcoach gezellig met u een rondje fietsen.

## Meer informatie?

Wilt u vrijwilliger worden om samen met een bewoner te gaan fietsen op de duofiets? Neem dan contact op met Eline de Groot via [e.de.groot@vitalisgroep.nl](mailto:e.de.groot@vitalisgroep.nl). Wilt u gebruik maken van de duofiets? U kunt dan contact opnemen met Vitalis de Paladijn, telefoonnummer (040) 291 55 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	<a href="mailto:h.v.lieshout@geldrop-mierlo.nl">h.v.lieshout@geldrop-mierlo.nl</a>	Mierlo
Hilde Hess	<a href="mailto:h.hess@geldrop-mierlo.nl">h.hess@geldrop-mierlo.nl</a>	Genoehuis, Zesgehuchten, Geldrop Centrum, Akert, Hulst, Skandia
Frank Dirks	<a href="mailto:f.dirks@geldrop-mierlo.nl">f.dirks@geldrop-mierlo.nl</a>	Braakhuizen-Noord en Zuid
Erik Schuts	<a href="mailto:e.schuts@geldrop-mierlo.nl">e.schuts@geldrop-mierlo.nl</a>	Coevering

# BUITEN BEWEGEN MET DE QR-FIT ROUTES

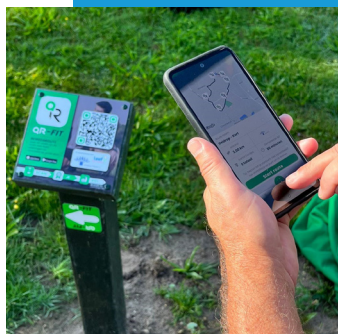


Sporten en bewegen in de buitenlucht wordt steeds populairder! De gemeente Geldrop – Mierlo helpt hier graag bij en zo komen er steeds meer sport- en beweegmogelijkheden in Geldrop en Mierlo. Een relatief nieuwe en makkelijke manier van bewegen zijn de QR-FIT routes. Dankzij de beweegroutes kom je, middels een gratis app, in beweging en tegelijkertijd geniet je van de buitenlucht. Elke Dinsdag

loopt er, vanuit de Vliegert in Mierlo, een groepje enthousiastelingen om een stukje te wandelen volgens de QR-Fit route. Meewandelen? Stuur dan een mailtje naar [info@leefgeldrop-mierlo.nl](mailto:info@leefgeldrop-mierlo.nl).

## Benieuwd hoe het werkt?

Op verschillende plekken in Geldrop en Mierlo staan paaltjes met QR-codes verspreid, deze codes vormen samen een beweegroute die je terugvindt in de gratis QR-FIT app. Langs deze routes kun je zowel wandelen of hardlopen. Elke keer, als je een QR-code scant met de app, krijg je een op maat gemaakte beweeg oefening die je op drie verschillende niveaus kunt instellen. Of je nu een beginnende sporter of een expert bent, de QR-FIT app heeft de perfecte workout voor iedereen! Pak die telefoon, ga lekker scannen en kom samen in beweging!



# 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

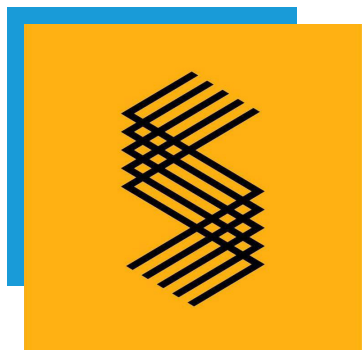
Voor ondersteuning van nieuwe initiatieven op gebied van sport en bewegen kan de sportraad subsidie toekennen vanuit het Lokaal Sportakkoord. Deze gelden zijn door de Rijksoverheid beschikbaar gesteld.

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](mailto: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 Komms 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](http://www.visitgeldrop-mierlo.nl)

[www.facebook.com/visitgeldropmierlo](https://www.facebook.com/visitgeldropmierlo)

[www.instagram.com/visitgeldropmierlo](https://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 uur telefonisch bereikbaar)

E-mail: [cindy.vermeulen@levgroep.nl](mailto: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](mailto:secretaris@gcriel.nl)

Web: [www.gcriel.nl](http://www.gcriel.nl)





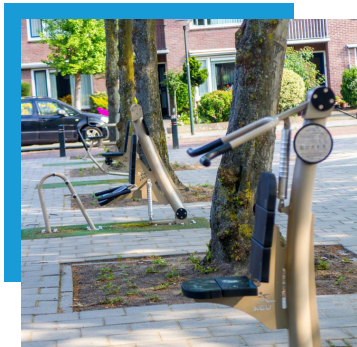
De Katholieke Bond voor Ouderen afdeling Geldrop, kort KBO Geldrop- Mierlo, is een seniorenvereniging van en voor leden vanaf 50 jaar. De vereniging bestaat sinds 7 februari 1957 en heeft ongeveer 1050 leden. De vereniging is onderdeel van de provinciale koepelorganisatie KBO Brabant, waarbinnen veel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

## De kerntaken van KBO Geldrop-Mierlo zijn:

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

KBO Geldrop-Mierlo is er voor alle senioren uit de gemeente Geldrop-Mierlo vanaf 50 jaar. De contributie bedraagt €25,- 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 fitnesssen 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-Mierlo en de website: [www.kbogeldrop.nl](http://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.

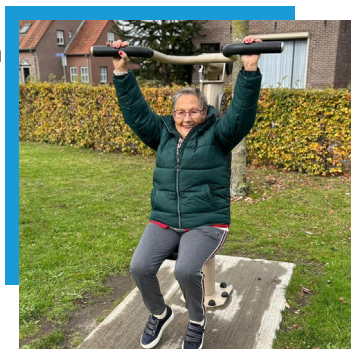
Locatie: St. Jozefplein, 5666 RN, Geldrop

## 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 71.

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 uur

### 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](mailto: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:

Nieuwe groep start bij 4 aanmeldingen.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen met (beginnende) dementie of geheugenproblemen



### LOCATIE(S):

Dojo DHB

Margrietstraat 63, 5731 BN Mierlo  
(Traplifft aanwezig)

### CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders

Tel: 0492 - 78 41 99 / 06 - 14 41 15 46

E-mail: [info@dehechteband.nl](mailto:info@dehechteband.nl)

Web: [www.dehechteband.nl](http://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 buitenlucht 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 uur

Gymnastiek

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren die sociaal en in de buitenlucht willen bewegen.



### LOCATIE(S):

Beweegtuin  
de Vliegert

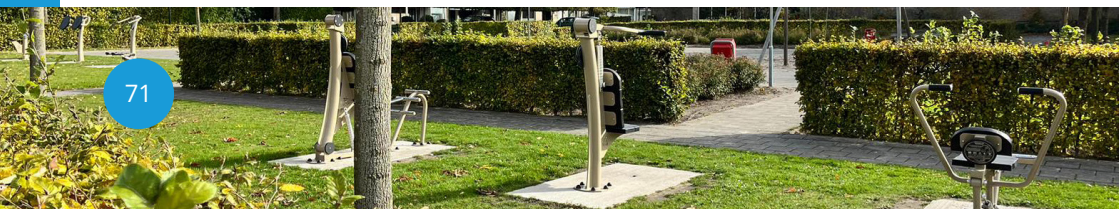
Heer van Rodestraat 109A, 5731 VR Mierlo

### CONTACTINFORMATIE:

Stan Verrijt

Tel: 088 – 633 20 80

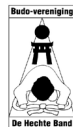
E-mail: [info@leefgeldrop-mierlo.nl](mailto:info@leefgeldrop-mierlo.nl)





# BKICK & FULL BODY FORCE

## 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:

Dinsdag	19:15 – 20:15 uur	BKick
Vrijdag	19:00 – 20:00 uur	BKick
Donderdag	20:00 – 21:00 uur	Full Body Force

### 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 groepsverband traint.

### LOCATIE(S):

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

### CONTACTINFORMATIE:

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

Maandag	10:00 – 11:00 uur	Boksen met Parkinson - NAH
Donderdag	18:30 – 19:30 uur	Boksen met Parkinson - NAH
Vrijdag	10:00 – 11:00 uur	Boksen met Parkinson - NAH

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ouderen met Parkinson, NAH en CVA



### LOCATIE(S):

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

### CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders  
Tel: 0492 – 78 41 99 / 06 – 14 41 15 46  
E-mail: [info@dehechteband.nl](mailto:info@dehechteband.nl)  
Web: [www.dehechteband.nl](http://www.dehechteband.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 uur	Dames
Woensdag	10:30 – 15:30 uur	Heren

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Nvt

### LOCATIE(S):

Golf De Gulbergen Heiderschoor 26, 5731 RG Mierlo  
(Tegenover Eindhoven Zoo)

### CONTACTINFORMATIE:

Ad van Gent E-mail: [ledenadministratie@golfclubdegulbergen.nl](mailto:ledenadministratie@golfclubdegulbergen.nl)  
Web: [www.golfclubdegulbergen.nl](http://www.golfclubdegulbergen.nl)



# HANDBOOGSCHIETEN

## HBV De Vriendschap



Handboogschieten op binnen- en buiten locatie

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	20:30 – 23:00 uur	Trainen
Woensdag	20:00 – 23:00 uur	Trainen + wedstrijden

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Dames en heren.

### LOCATIE(S):

HBV De Vriendschap Eikendreef 42, 5731 HL Mierlo

### CONTACTINFORMATIE:

E-mail: [info@devriendschapmierlo.nl](mailto:info@devriendschapmierlo.nl)

Web: [www.devriendschapmierlo.nl](http://www.devriendschapmierlo.nl)



# HARDLOPEN, WANDELEN & NORDIC WALKING

## Lopersgroep Mierlo



Lopersgroep Mierlo is een vereniging voor hardlopers, wandelaars en Nordic walkers. Onder deskundige begeleiding kun je bij ons meerder keren per week trainen op eigen niveau. Daarnaast zijn er gezamenlijk wandel-, Nordic- en hardloopevenementen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Maandag	19:00 – 20:30 uur	Hardlopen/ wandelen
Donderdag	19:00 – 20:30 uur	Hardlopen/ wandelen
Zaterdag	08:30 – 10:00 uur	Nordic walking

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen die graag in groepsverband willen hardlopen, wandelen of Nordicen. Hardlooptraining vindt op donderdag plaats op de 400 meter hardloopovaal.

### LOCATIE(S):

Sportpark 't Oudven Oudvensestraat 9, 5731 SH Mierlo

### CONTACTINFORMATIE:

Ton Keultjes  
Tel: 06 – 42 78 50 21  
E-mail: [info@lopersgroepmierlo.nl](mailto:info@lopersgroepmierlo.nl)  
Web: [www.lopersgroepmierlo.nl](http://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 uur	Jazzdans voor gevorderden
Woensdag	20:30 – 22:00 uur	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](mailto:sjiwajazzdans@hotmail.com)  
Web: [www.sjiwajazzdans.jouwweb.nl](http://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 uur	Judo
Donderdag	20:15 – 22:15 uur	Ju Jitsu
Zaterdag	17:00 – 18:30 uur	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  
(Traplifl aanwezig)

### CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders  
Tel: 0492 – 78 41 99 / 06 – 14 41 15 46  
E-mail: [info@dehechteband.nl](mailto:info@dehechteband.nl)  
Web: [www.dehechteband.nl](http://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 word je er geestelijk sterker, weerbaarder en flexibeler van.

### DAGEN EN TIJDEN:

Zondag	10:00 – 11:30 uur	Kickboksen
Maandag	09:30 – 10:00 uur	Kickboksen
Woensdag	20:30 – 22:00 uur	Kickboksen

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die graag wil (leren) kickboksen.

### LOCATIE(S):

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

### CONTACTINFORMATIE:

Lianne Sanders  
Tel: 0492 – 78 41 99 / 06 – 14 41 15 46  
E-mail: [info@dehechteband.nl](mailto:info@dehechteband.nl)  
Web: [www.dehechteband.nl](http://www.dehechteband.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](http://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 (bekkenbodem, buik, onderrug en middenrif) zijn de basis van alle oefeningen, waardoor er een innerlijke rust ontstaat.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag*	19:00 – 20:00 uur	Pilates
Donderdag*	09:00 – 10:00 uur	Pilates

\*Bij voldoende belangstelling komt er een les bij.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

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

### 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](mailto:info@dehechteband.nl)  
Web: [www.dehechteband.nl](http://www.dehechteband.nl)



# POWER YOGA

## Budovereniging De Hechte Band



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

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag\* 09:00 – 10:00 uur Power Yoga

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

### 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](mailto:info@dehechteband.nl)  
Web: [www.dehechteband.nl](http://www.dehechteband.nl)





# SPORTCARROUSEL



## Uno Animo

De Sportcarrousel bestaat uit een gevarieerd programma van boks training 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 uur                      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](mailto:secretariaat@uno-animo.nl)

Web: [www.uno-animo.nl](http://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 uur	Training & vrij spelen
Woensdag	13:30 – 15:00 uur	Vrij spelen recreanten
Donderdag	19:30 – 21:30 uur	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](mailto:secretaris@mttv72.nl)  
Web: [www.mttv72.nl](http://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:

Maandag t/m zondag 09:00 – 23:00 uur Tennis

Proeflessen worden aangeboden om kennis te maken met tennis. Tennis is voor alle leeftijden en een zeer toegankelijke, fijn en gezellige sport.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen is welkom.

### LOCATIE(S):

MTV Heer van Scherpenzeelweg 26, 5731 EW Mierlo

### CONTACTINFORMATIE:

Lilian Hunting E-mail: [training@mierlosetv.nl](mailto: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 uur                      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:            0492 – 660 991  
E-mail: [secretariaat@toneel-mierlo.nl](mailto:secretariaat@toneel-mierlo.nl)  
Web:            [www.toneel-mierlo.nl](http://www.toneel-mierlo.nl)





# TUINIEREN

## Buurttuin met aandacht



Onze buurttuin is een fijne, groene ontmoetplek waar we samenkomen om te (moes)tuinieren, gezellig te wandelen en leuke tuin-activiteiten te organiseren met en voor de buurt.

### DAGEN EN TIJDEN:

Zaterdag	Vanaf 13:30 uur	Werkuurtje (maart- oktober)
Dinsdag	Vanaf 19:00 uur	Wandeluurtje (hele jaar)

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die van tuinieren en klussen in de tuin houdt, graag bezig is met kinderen, natuur en/of gezond eten, en het leuk vindt om buurtgenoten te ontmoeten.



### LOCATIE(S):

De buurttuin ligt in het plantsoen naast huisnummer 97 aan de Burgemeester van Lokvenstraat in Mierlo.

### CONTACTINFORMATIE:

Nicolette de Vries	Tel:	06 – 12 21 27 03
Nicolette Knapen	Tel:	06 – 23 75 66 83 (werkuurtje)
	E-mail:	info@nicolettedevries.nl
	Web:	www.buurttuinmetaandachtmierlo.buurkracht-online.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 uur	Volksdansen
Donderdag	14:00 – 15:30 uur	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](mailto:phiajongstra@onsbrabantnet.nl)

# WERELDDANS

## Al Tira



Dansgroep Al Tira biedt dansen aan op internationale muziek. Dit ter bevordering van conditie, geheugen en humeur. In de pauze is er gelegenheid om een praatje te maken met elkaar.

### DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag                      20:30 – 22:00 uur                      Dansen

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Volwassenen. Een beetje conditie en danservaring is een pré , maar niet noodzakelijk.

### LOCATIE(S):

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

### CONTACTINFORMATIE:

Ria Sloots                      Tel: 06 – 38 97 54 07  
E-mail: [riarinus@live.nl](mailto:riarinus@live.nl)



# 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 uur                      Zaalvoetbal

### 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](mailto:secretariaat@uno-animo.nl)  
Web: [www.uno-animo.nl](http://www.uno-animo.nl)



# ZELFVERDEDIGING

## Karateschool Mierlo

Karateschool Mierlo geeft lessen in zelfverdediging. Het beoefenen van karate levert een boel fysieke en mentale voordelen op. Denk maar aan een verbeterde fitheid in het algemeen, waarbij u meer kracht hebt, leniger bent dan normaal en u beschikt over een verbeterde coördinatie. Ook aan mentale voordelen geen gebrek, want u zult merken dat het doen van karate voelt als een ware uitlaatklep. U kunt stress verlichten en zal meer zelfvertrouwen opbouwen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	19:00 – 20:00 uur	Zelfverdediging
Dinsdag	20:00 – 21:30 uur	Zelfverdediging

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen gaat aan de slag om aan zichzelf te werken. We denken hierbij niet aan beperkingen maar aan mogelijkheden.

### LOCATIE(S):

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

### CONTACTINFORMATIE:

Gerard Schouten Tel: 06 – 34 73 61 13  
Web: [www.dojomierlo.nl](http://www.dojomierlo.nl)



## JVDI De Fysioclub

Gericht trainen in een kleine groep van maximaal 10 mensen, met een warming up, circuit en individueel programma.

### DAGEN EN TIJDEN:

Op afspraak. Groepen zijn beschikbaar en zijn op verschillende momenten van de dag, ook 's avonds.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor iedereen die fit oud wil worden.

Doelgroepen:

- Na valpreventie interventie
- Bij generieke lifestyle interventie (GLI) Artrose

### LOCATIE(S):

Gezondheidsplein  
St Jozefkerk

Graspieper 4, 5731 SP Mierlo  
Sint Jozefplein 68, 5666 RN Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

N.b.

Tel: 085 – 782 16 16

E-mail: [info@fysioclub.nl](mailto:info@fysioclub.nl)

Web: [www.fysioclub.nl](http://www.fysioclub.nl)

## B-Fysic Coevering

Onder begeleiding van beweegspecialisten sporten met een op maat gemaakt beweegplan. U start altijd met een intake bij de beweegspecialist. Deze bestaat uit een vraaggerek, metingen en het opstellen van uw beweegdoelen in een beweegplan. Ook wordt er rekening gehouden met eventuele beperkingen bij het opstellen van uw beweegplan.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

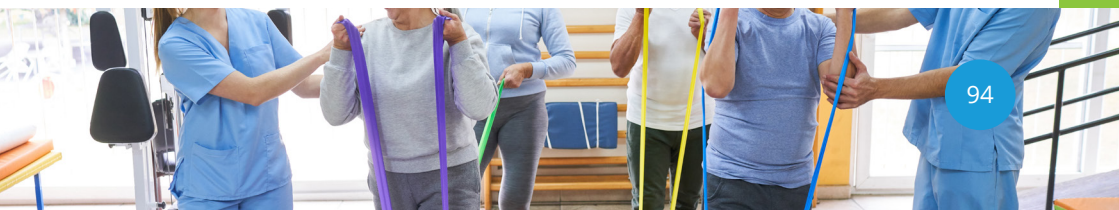
Alle doelgroepen die graag onder begeleiding willen bewegen. Bij B-Fysic Fysiotherapie Coevering hebben we een speciale beweggroep voor vrouwen.

### 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](http://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 als je preventief aan je gezondheid wilt 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](mailto:fysiotherapie@dekleinedommel.nl)  
Web:      [www.dekleinedommel.nl](http://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 leeftijd van de deelnemers zit tussen de 57 - 83 jaar. Alle lessen worden door een fysiotherapeut gegeven.

### LOCATIE(S):

Sporthal de Weijer      Heer van Scherpenzeelweg 22, 5731 EW Mierlo

### CONTACTINFORMATIE:

Jessy Maas

Tel: 0492 - 66 33 76

Web: [www.jessymaas.nl](http://www.jessymaas.nl)



## 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: 0492 - 66 49 15

E-mail: [info@fysiotherapiemierlo.nl](mailto:info@fysiotherapiemierlo.nl)

Web: [www.fysiotherapiemierlo.nl](http://www.fysiotherapiemierlo.nl)



# LEEFSTIJLINTERVENTIE - GLI COOL



## Fysio Braakhuizen

Bij leefstijlverandering ga je met kleine stapjes aan de slag met het veranderen van je leefstijl. Het doel is om een blijvende verandering van de leefstijl te krijgen met als uiteindelijke doel, afvallen, fitter worden en een betere kwaliteit van leven.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag	08:30 uur en 16:00 uur
Woensdag	16:00 uur
Donderdag	08:30 uur en 16:00 uur
Vrijdag	08:30 uur

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen vanaf 18 jaar met overgewicht of obesitas met een verwijzing van een arts.

### LOCATIE(S):

Fysio Braakhuizen      Sluisstraat 7, 5666 AA Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

Fysio Braakhuizen      Tel:      040 – 286 07 97  
E-mail: [info@fysiobraakhuizen.nl](mailto:info@fysiobraakhuizen.nl)  
Web:      [www.fysiobraakhuizen.nl](http://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](mailto:info@fysiobraakhuizen.nl)  
Web:      [www.fysiobraakhuizen.nl](http://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

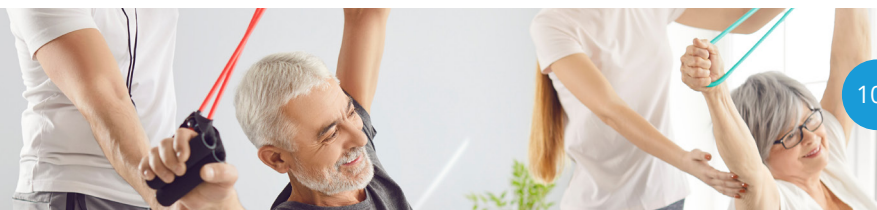
### CONTACTINFORMATIE:

N.b.

Tel: 040 – 285 28 29

E-mail: [info@fysiotherapiezesgehuchten.nl](mailto:info@fysiotherapiezesgehuchten.nl)

Web: [www.fysiotherapiezesgehuchten.nl](http://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!

- Premium Fitness
- Fysiotherapie
- Personal Training
- Vitaliteitscoaching

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen die zoeken naar intensieve begeleiding binnen de fitness van personal trainers en/of fysiotherapeuten.

### LOCATIE(S):

Pro Sports Resultaat Gijzenrooiseweg 11, 5661 MA Geldrop

### CONTACTINFORMATIE:

N.b. Tel: 040 – 303 26 33  
E-mail: [info@prosportsresultaat.nl](mailto:info@prosportsresultaat.nl)  
Web: [www.prosportsresultaat.nl](http://www.prosportsresultaat.nl)

# ROOKVRIJ & FITTER



## Stoppen-met-roken coach Nicolette de Vries

Actieve stoppen met rokencursus in de natuur met extra aandacht voor bewegen en leefstijl. Deze cursus wordt 1x per kalenderjaar 100% vergoed uit de basisverzekering. Je hebt hiervoor geen doorverwijzing nodig.

### 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, fitter wil worden en graag wandelt in de natuur.

### LOCATIE(S):

Bosgebied de Molenheide	Boslaan en Wolfsberg, Mierlo
----------------------------	------------------------------

### CONTACTINFORMATIE:

Nicolette de Vries	Tel: 06 – 12 21 27 03 (overdag)
	E-mail: <a href="mailto:info@nicolettedevries.nl">info@nicolettedevries.nl</a>
	Web: <a href="http://www.nicolettedevries.nl/stoppen-met-roken">www.nicolettedevries.nl/stoppen-met-roken</a>



# DE STAP NAAR GEZONDER



## Fit&Pit wordt DE STAP naar gezonder in Geldrop - Mierlo

Iedereen wil een gezond en gelukkig leven. Met DE STAP naar gezonder in Geldrop – Mierlo (afgekort: DE STAP) helpen we jou om kleine, haalbare veranderingen te maken richting een gezonder leven.

### Wil jij je fitter voelen, gezonder eten of meer bewegen?

Kijk dan eens op de website van DE STAP. Hier vind je tips, adviezen en activiteiten in de gemeente die ervoor zorgen dat je plezier kunt hebben en lekker in je vel blijft zitten.

### Wat biedt DE STAP?

- Leuke activiteiten: wandelen, sporten en workshops voor iedereen
- Praktische tips: advies over beweging, voeding en leefstijl
- Samen sterker: ontmoet burens en help elkaar.

### Welke STAP zet jij?

Samen maken we Geldrop – Mierlo gezonder en vitaler. Kijk op [www.destapnaargezonder.nl/geldrop-mierlo](http://www.destapnaargezonder.nl/geldrop-mierlo) en zet jouw eerste stap vandaag nog. Kleine stappen, grote veranderingen. Jij kan het!



# KETENAANPAK VALPREVENTIE

Het doel van de ketenaanpak, valpreventie in Geldrop-Mierlo, is het voorkomen van van ongevallen bij (zelfstandig wonende) ouderen van 65 en ouder, die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker zijn gevallen. Door vroeg een verhoogd valrisico te signaleren kun je veel leed en verlies van kwaliteit van leven bij ouderen voorkomen.

De doelgroep van het valpreventieprogramma zijn thuiswonende ouderen (65+) uit Geldrop-Mierlo met een matig/hog risico op vallen. Samen met veel partners in Geldrop-Mierlo willen we zorgen voor een ketenaanpak valpreventie. Denk hierbij aan ouderenorganisaties, wijkraden, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, podotherapeuten, diëtisten, apothekers, etc.

Op de Informatiebijeenkomsten zal de doelgroep belangrijke informatie ontvangen wat belangrijk is ten aanzien van valpreventie. Ook zal er een test worden afgenomen door over een smartfloor te lopen. Mocht hier een matig of verhoogd valrisico uitkomen dan zal de deelnemer doorgestuurd worden naar 1 van de 3 gratis vervolg interventies wat wordt gedaan door een fysiotherapeut in de desbetreffende wijk.

Wilt u op de hoogte gehouden worden voor een informatiebijeenkomst bij u in de wijk, laat dan uw gegevens achter via onze website [www.leefgeldrop-mierlo.nl/aanbodvalpreventie](http://www.leefgeldrop-mierlo.nl/aanbodvalpreventie)

# BUDGETMAATJE



## Budgetmaatje Geldrop- Mierlo

Steeds meer mensen krijgen financiële problemen. Problemen waar ze zelf vaak niet meer uit kunnen komen. Heeft u financiële problemen die u niet groter wil maken? Zoek dan hulp bij BudgetMaatje Geldrop-Mierlo.

### DAGEN EN TIJDEN:

Op afspraak

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Inwoners van Geldrop-Mierlo die financiële problemen hebben.

### LOCATIE(S):

Op afspraak

In Geldrop of Mierlo

### CONTACTINFORMATIE:

P.J. Klinkenberg

Tel: 06 – 41 90 44 81

E-mail: [budgetmaatjegeldrop@gmail.com](mailto:budgetmaatjegeldrop@gmail.com)

Web: [www.budgetmaatjegeldrop-mierlo.nl](http://www.budgetmaatjegeldrop-mierlo.nl)

# OPEN INLOOPSPREEKUUR

## Gemeente Geldrop-Mierlo

### Waarvoor kunt u allemaal bij ons terecht?

- Vragen of hulp bij uw financiën;
- Hulp bij het invullen van formulieren;
- Hulp bij het aanvragen van een uitkering;
- Toeslagen belastingdienst.
- Vragen over het UWV (ZW, WW, WIA en Toeslagenwet);
- Hulp bij het aanvragen van studiefinanciering (DUO);
- Hulp bij het aanvragen van kwijtschelding;
- Ik word 18 en wat moet ik allemaal regelen;
- Hulp op Maat bij problemen met het betalen van gas en elektra.

### DAGEN EN TIJDEN EN LOCATIE(S):

Geldrop (gemeentehuis): dinsdag van 13:00 tot 16:00 uur.

Melden aan de zuil bij de ingang.

Mierlo (Hof van Bethanië): woensdag van 9:00 tot 12:00 uur.

Melden bij de balie van het CMD.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Inwoners van Geldrop-Mierlo die financiële vraagstukken hebben.

### CONTACTINFORMATIE:

Anne van Eerd

Tel: 06 – 34 16 67 40

Chris Hali

06 – 40 23 46 11

E-mail: [a.v.eerd@geldrop-mierlo.nl](mailto:a.v.eerd@geldrop-mierlo.nl)

[c.hali@geldrop-mierlo.nl](mailto:c.hali@geldrop-mierlo.nl)

Web: [www.geldrop-mierlo.nl/zorgen-over-geld](http://www.geldrop-mierlo.nl/zorgen-over-geld)

De **gemeente Geldrop-Mierlo** werkt nauw samen met de volgende organisaties. Zodat we er samen voor kunnen zorgen dat zoveel mogelijk inwoners van **Geldrop-Mierlo** hun dagen gezond doorbrengen. Bij elke organisatie staan kleuren die overeenkomen met de zes aandachtsgebieden op de Morgen Gezond Weer Op Kaart, zo kun je zien wie wat voor je kan doen. De digitale sociale kaart is te zien op [www.onzewegwijzer.nl](http://www.onzewegwijzer.nl)



## LEV GROEP

LEVgroep is de brede welzijnsorganisatie in Geldrop-Mierlo. Je kunt hier laagdrempelig terecht voor vragen over meedoen in buurt en wijk, **sociale activiteiten, dementie, gezond en vitaal ouder worden, vluchtelingenwerk, taal, prettig thuis wonen, vervoer, vrijwilligerswerk** of een maatje zoeken.

**E.** [geldrop-mierlo@levgroep.nl](mailto:geldrop-mierlo@levgroep.nl)

**T.** 040 200 58 15

## ZONNEBLOEM

De Zonnebloem wil een positieve bijdrage leveren aan het leven van mensen die door een lichamelijke beperking dreigen in een isolement te raken. Dit doen zij door een regelmatig huisbezoek, het organiseren van ontspanningsactiviteiten en het begeleiden van vakanties.

**T.** 06-33702279 (afdeling Mierlo)

**T.** 040 286 26 55 (afdeling Geldrop)

## HUISKAMER VOOR SENIOREN

Als je op zoek bent naar goede, verzorgde gezelligheid buiten de deur, zijn de huiskamers in Geldrop of Mierlo de uitkomst. Daar ontmoet je mensen van je eigen generatie die het, net als jij, fijn vinden er even uit te zijn.

**T.** 040 20058 15

## SENIORWEB MIERLO

SeniorWeb helpt u met praktische hulp, online cursussen en persoonlijke hulp wegwijs in de digitale wereld (telefonie, ipads, computers)

*D'n Intek, Dorpsstraat 113 Mierlo*

**T.** 0492 66 36 09

**E.** [swmadmi@gmail.com](mailto:swmadmi@gmail.com)

## VOOR ELKAAR

Voor Elkaar is een website waar mensen die een hulpvraag hebben en vrijwilligers die willen helpen elkaar kunnen vinden.

**W.** [voorelkaar.geldrop-mierlo.nl](http://voorelkaar.geldrop-mierlo.nl)

**T.** 040 20058 15

## CMD

De gemeente vindt het welzijn van haar inwoners belangrijk. Als verbindende factor weet ze de vragen van inwoners te koppelen aan de verschillende professionele- en vrijwilligersorganisaties. U kunt hierbij denken aan vragen rondom actief zijn en meedoen, geldzaken, wonen en huishouden, **ondersteuning voor mantelzorgers, zorg en gezondheid.**

**W.** [geldrop-mierlo.nl/over-het-cmd](http://geldrop-mierlo.nl/over-het-cmd)

**T.** 040 289 38 99

(ma-do 9.00- 12.30, vrijdag 9.00-12:00)

## VRIJWILLIGE OUDERENADVISING EN ONAFHANKELIJKE CLIËNT-ONDERSTEUNING voor SENIOREN

Getrainde vrijwilligers helpen met vragen variërend van passende daginvulling tot zorgtoeslag of hulp bij een WMO aanvraag. Ook kunnen ze hulp bieden bij een bezwaar-procedure tegen een afgegeven besluit. Onderdeel van inwonersondersteuning.

**W.** [inwonersondersteuning.geldrop-mierlo.nl](http://inwonersondersteuning.geldrop-mierlo.nl)

**T.** 06 13 94 63 83

## 8RDEMOLEN

Dit is een dagbeleving. Er worden leuke activiteiten georganiseerd, inclusief een gezonde maaltijd. U bent hier welkom tegen een bijdrage per dag, zolang er nog een voldoende mate van zelfredzaamheid is.

**W.** [8rdemolen.nl](http://8rdemolen.nl)

**T.** 0492 66 41 88 / 06 20 94 99 75

## AUTOMAATJE

AutoMaatje is een vervoersservice voor en door buurt- of plaatsgenoten. Vrijwilligers vervoeren minder mobiele plaatsgenoten met hun eigen auto tegen kleine vergoeding.

**T.** 040 782 08 67

## ONZE WEGWIJZER

Soms weet je niet meer waar je moet zijn voor een bepaalde hulpvraag. Onze Wegwijzer wijst je digitaal en fysiek de weg.

**W.** [www.onzewegwijzer.nl](http://www.onzewegwijzer.nl)

*Dinsdagmiddag\*:* 13:00-16:30

*Woensdagochtend:* 9:00 -12:00

*Donderdagmiddag:* 13:00-16:30

*\*Op dinsdagmiddag zijn partners van de Langer Thuis Wijzer speciaal aanwezig voor senioren*

## BIBLIOTHEEK DOMMELDAL

De Bibliotheek is voor iedereen vrij toegankelijk. Je kunt er lezen, materialen lenen en gebruikmaken van computerwerkplekken. Er zijn regelmatig (gratis) activiteiten en cursussen. Voor volwassenen met geheugenproblemen is er de Geheugenbibliotheek.

*Heuvel 94 Geldrop / Dorpsstraat 113 Mierlo*

**W.** [bibliotheekdommeldal.nl](http://bibliotheekdommeldal.nl)

**T.** 040 286 28 05 (G) | 0492 66 44 44 (M)

## GEBIEDSREGISSEURS

Gebiedsregisseurs zijn het aanspreekpunt voor inwoners in de wijk. Zij verbinden inwoners, gemeente en (netwerk)partners. Hooft u graag meer over wat Geldrop-Mierlo te bieden heeft, of heeft u een idee over uw wijk?

**W.** [geldrop-mierlo.nl/gebiedsgerichtwerken](http://geldrop-mierlo.nl/gebiedsgerichtwerken)

**T.** 040 289 38 93 (algemeen nummer)

## MIJNHUISPAST

Een vrijwillige woonadviseur komt gratis uw woning scannen om de levensloopbestendigheid en veiligheid van de woning te onderzoeken, zodat u in de toekomst prettig woont met een veilig gevoel.

**W.** [mijnhuispast.nl/geldrop-mierlo.nl](http://mijnhuispast.nl/geldrop-mierlo.nl)

**T.** 040 209 41 40

## BUDGETMAATJE

Wilt u hulp bij administratie en/of financiële problemen? BudgetMaatje heeft vrijwilligers die u met uw financiën kan helpen. Zo kunt u schulden voorkomen. Ook helpt BudgetMaatje met het bijhouden van uw administratie.

**E.** [budgetmaatjegeldrop-mierlo.nl](http://budgetmaatjegeldrop-mierlo.nl)

**T.** 06 41 90 44 81

## LEEF!

Buurtsporcoaches proberen er samen voor te zorgen dat er voldoende sport- en beweeg- mogelijkheden en aanbod is in de gemeente.

**W.** [leefgeldrop-mierlo.nl](http://leefgeldrop-mierlo.nl)

**T.** 088 633 20 80

## 't SAAM CENTRUM

### voor HOBBY en VRIJE TIJD

T Saam biedt inwoners de mogelijkheid deel te blijven nemen aan de samenleving door praktisch gerichte activiteiten aan te bieden.

**W.** tsaam.nl  
**T.** 0492 66 54 11

## MEE LINCK

LINCK staat voor Leren IN Contact Komen. We proberen sociale contacten te leggen voor mensen met een beperking. Denk aan de inzet van vrijwilligers, het sluiten van mooie vriendschappen of deelname aan een leuke sport in de buurt.

**E.** linck@meedemeentgroep.nl  
**T.** 088 465 35 55

## MEE ONAFHANKELIJKE CLIËNTENONDERSTEUNING

MEE helpt mensen met een beperking of chronische ziekte. Als u hulp nodig heeft kan het fijn zijn als er iemand met u meedenkt. Iemand die de wetten en regels kent en voor u opkomt als u dat zelf lastig vindt.

<https://www.meedemeentgroep.nl/>  
**T.** 088 465 35 55

## SENIORENVERENIGINGEN

Seniorenverenigingen organiseren allerlei leuke activiteiten. Zij komen tevens op voor de belangen van de wijkbewoners jegens gemeente en overheid.

**De Kersenplukkers**  
**T.** 0492 66 30 00  
**E.** secretaris@kersenplukkers.nl

**Katholieke Bond Ouderen**  
**T.** 040 285 28 53

**E.** bestuur@kbogeldrop.nl  
**Senioren Belangen**  
**E.** bestuur@seniorenbelangen-gm.nl

## STICHTING ZELFHULP NETWORK ZO-BRABANT

De zelfhulpgroep rouw is er voor mensen die een dierbare zijn verloren en hierover in contact willen komen met lotgenoten.

De groep komt eenmaal per maand samen in Geldrop. Er zijn ook mogelijkheden tot andere zelfhulpgroepen.

**W.** www.zelfhulpnetwerk.nl  
**T.** 040 211 83 28

## EETPUNTEN

Op onderstaande locaties zijn eetpunten:

### Gasterij De Boom, Berkenheuvel

**T.** 088 567 77 13  
**Kastanjehof**  
**T.** 040 401 26 81  
**Skandia - Hulst** (maandelijks)  
**T.** 06 36 10 11 50 / 06 16 90 21 82  
**Hof van Bethanië**  
**T.** 0492 50 20 00  
**Josephinahof** (2 keer per maand)  
**T.** 06 36 40 41 80 (Aggie)

## GGZE DE BOEI

De Boei organiseert op verschillende plekken een inloop. Een plek waar je mensen kunt ontmoeten, jezelf mag zijn en voor het vinden van sociale contacten.  
**T.** 06 30 64 02 14 (inloop)  
**E.** inlopendeboei@sonnuenengeldrop@ggze.nl

## TAALHUIS

Het Taalhuis is dé plek waar je basisvaardigheden kunt leren; beter leren lezen, schrijven en/of rekenen en digitale vaardigheden. Maak kennis met ons aanbod en de mogelijkheden zoals o.a. taalcafés, taallessen en een cursus digitale vaardigheden

**Heuvel 94 Geldrop / Dorpsstraat 113 Mierlo**  
**E.** taalhuisgeldrop@bibliotheekdommeldal.nl  
**E.** taalhuismierlo@bibliotheekdommeldal.nl  
**T.** 040 2862805

## HARTENGYM GELDROP

In Hartengym Geldrop is een sport- en spelgroep voor en door (ex-)patiënten met hart- en vaatandoeningen.

**T.** 040 285 25 20

## STICHTING CENTRUM VOOR LEVENSVRAGEN MIDDEN EN OOST-BRABANT

Onze geestelijk verzorgers begeleiden mensen die ouder zijn dan 50 jaar of ongeneeslijk ziek (palliatieve fase) en hun naasten met levensvragen.

**W.** centrumvoorlevensvragen-mob.nl  
**T.** 088 465 35 55  
**E.** info@cvi-mob.nl



Scan deze QR-code om naar het online platform te gaan. Dit kan je helpen bij het invullen.

## WIJKGEBOUWEN

### Geldrop Dienstencentrum St. Jozefplein

Sint Jozefplein 4  
**T.** 040 299 58 15  
**Dienstencentrum Kettingstraat**  
Kettingstraat 5  
**T.** 040 299 58 15

### Wijkcentrum De Dreef

Willem Barentzweg 69  
**W.** wijkcentrumdedreef.nl

**T.** 040 285 68 44

### Buurtvereniging Hulst Skandia

Beneden Beekloop 93  
**T.** 06 36 10 11 50 / 06 16 90 21 82  
**Wijkgebouw De Vlerken**

Papenvoort 1A

**W.** plein6g.nl  
**T.** 06 28 03 30 17

### Wijkgebouw Den Akert

Eikelaar 2A  
**W.** denakert.nl  
**T.** 040 286 00 01

### Stichting Buurtcontactpunt

Zesgehuchten  
Josephinehof 2A  
**W.** bcpz.nl  
**T.** 06 83 89 69 41

### Mierlo De Vlieger

Heer van Rodestraat 109A  
**W.** kersenplukkers.nl  
**T.** 0492 66 29 66

**'t Patronaat**  
Heer van Scherpenzeelweg 14-16  
**W.** patronaatmierlo.nl  
**T.** 0492 78 00 38

## KERKEN

### H Brigidakerk

Nieuwendijk 2 Geldrop  
**T.** 040 286 23 64

### H Maria en Brigidakerk

Papenvoort 4 (Geldrop Zesgehuchten)  
**T.** 040 286 23 64

### H. Luciakerk

Heer van Scherpenzeelweg 18 Mierlo  
**T.** 0492 66 12 15

### Protestantse gemeente Geldrop-Mierlo

Slachthuisstraat 22 Geldrop  
**T.** 06 47 01 53 25



# 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.

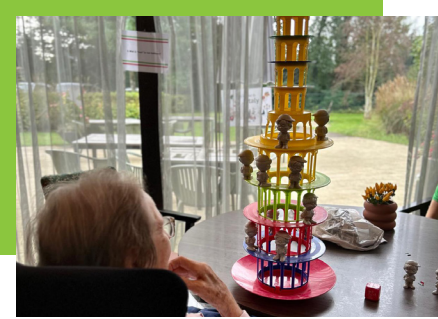
## Disclaimer

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](mailto:info@leefgeldrop-mierlo.nl). Ook voor uw overige vragen kunt u hier terecht.



**Stan Verrijt**

Consulent senioren sport

Tel: 088 - 633 20 80

Mail: [info@leefgeldrop-mierlo.nl](mailto:info@leefgeldrop-mierlo.nl)

