

BEWEEGKAART VOOR 65+

Krimpen aan den IJssel

2025

Interesse in het reguliere sportaanbod? Zie het onderstaande overzicht.

- Basketbal**
BVK
✉ info@bvkrampen.nl

- Badminton**
BC De Populier
✉ bettinalelieveld@gmail.com

- Hockey**
MHCK
✉ info@mhck.nl

- Korfbal**
c.k.v. KOAG
✉ info@ckvkoag.nl

- Turnen**
KDO
✉ info@kdokrampen.nl

- Voetbal**
DCV
✉ info@dcvkrampen.nl

- Volleybal**
Volley Lek en IJssel
✉ info@volleylekenijssel.nl

- Tennis**
TCK
✉ tck@tckrampen.nl

- Tennis**
TV Langeland
✉ info@tvlangeland.nl

- Atletiek/Hardlopen**
MTK
✉ info@av-mtk.nl

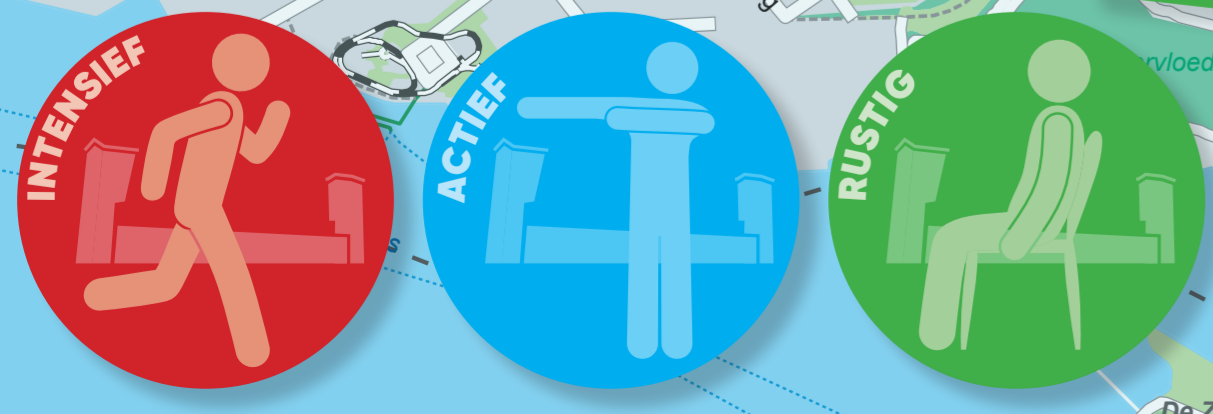
- Handbal**
De Treffers
✉ secretaris.treffers@gmail.com

- Zwemmen**
KZV De Lansingh
✉ info@lansingh.nl

- Judo**
Judoclub Krimpen
✉ jckrampenwaard@gmail.com

- Tafeltennis**
TTV Trefpunt
✉ info@ttvtrefpunt.nl

- Harttrimgroep**
Harttrimgroep Krimpen
✉ info@htgkrampen.nl



ACTIEF
Tennisclub Krimpen
Old stars tennis
Dinsdag 15:00 - 16:00 uur
Kerkdreef 31a
✉ Helene de Kreek 06-53508900

RUSTIG
KOAG
Jeu de boules 65+
Donderdag 13:30 - 16:00 uur
in competitieverband
Maandag 13:30 - 16:00 uur
vrij spelen
Groene Wetering 2
✉ Thijs Kraal
th.kraal@planet.nl
✉ 0180-516397

ACTIEF
Handbal de Treffers
Woensdag van 19:00 tot 20:00 uur
Damestrimploeg - Senioren
Sporthal Groenendaal
✉ secretaris.treffers@gmail.com

INTENSIEF
Nut Krimpen
Conditietraining 50+
Maandag 20:00 - 21:00 uur
of 20:00 - 21:30 uur
Sportzaal Groenendaal
✉ Robitha Roozing 0180-516130

ACTIEF
KDO
Conditietraining 40+ (heren)
Donderdag 20:30 - 22:00 uur
Una Corda
✉ info@kdokrampen.nl

ACTIEF
Nut Krimpen
Bewegingscursus
Donderdag 09:30 - 10:30 uur
De Tuyter
✉ Robitha Roozing 0180-516130

ACTIEF
Healthcenter Krimpenwaard
FysioFit
Dinsdag 10:00 uur
Binnenweg 3
✉ Debbie Doornbos
debbie@healthcenterzuid.nl

ACTIEF
Harttrimgroep Krimpen
Maandag van 20:00 tot 21:00 uur
Sporthal de Populier
✉ Machiel Alderliesten
info@htgkrampen.nl

RUSTIG
Bowlingcentrum Krimpenhof
Bowlen
Dinsdagochtend 09:15 - 11:30 uur
Waardzicht 1
✉ Ronald Hordijk
info@bowlingkrampenhof.nl
✉ 0180-514701

ACTIEF
KDO
Conditietraining 40+ (dames)
Maandag 19:30 - 20:30 uur (De Thijssenlaan)
Dinsdag 09:00 - 10:00 uur (De Boog)
Dinsdag 10:00 - 11:00 uur (De Boog)
Donderdag 09:00 - 10:00 uur (Una Corda)
Donderdag 19:30 - 20:30 uur (Una Corda)
✉ info@kdokrampen.nl

INTENSIEF
Healthcenter Krimpenwaard
Omnia
Woensdag 09:00 uur
Binnenweg 3
✉ Debbie Doornbos
debbie@healthcenterzuid.nl

ACTIEF
AV MTK
Hardlopen (verschillende niveaus)
Dinsdag/woensdag/donderdag
19.45 uur
De Boog
✉ info@av-mtk.nl

ACTIEF
Badminton
Woensdag van 09:00 tot 11:00 uur
De Boog
✉ Adri van der Haar
ajvanderhaar3@gmail.com
✉ 06-36043775

Krimpen aan den IJssel

RUSTIG
Bijartvereniging Soos Langeland
Stormpolderdijk 34
Elke werkdag
✉ Aad van der Graaf
aadineke@kpnmail.nl
✉ 06-51815586 of 0180-522155

ACTIEF
Voetbalvereniging DCV Krimpen
Trimploeg
Zondag 10:00 uur
Waalplantsoen 3
✉ Martine van Vliet
ledenadministratie@dcvkrampen.nl

RUSTIG
Zwembad De Lansingh
Aqua Vitaal
Maandag: 09:00 - 12:00 uur
Van Ostadelaan 4
✉ lansingh-receptie@optisport.nl
✉ 0180-516233

RUSTIG
Zwembad De Lansingh
Aqua Vitaal
Maandag: 09:00 - 12:00 uur
Van Ostadelaan 4
✉ lansingh-receptie@optisport.nl
✉ 0180-516233

INTENSIEF
Healthcenter Krimpenwaard
Omnia
Woensdag 09:00 uur
Binnenweg 3
✉ Debbie Doornbos
debbie@healthcenterzuid.nl

ACTIEF
AV MTK
Hardlopen (verschillende niveaus)
Dinsdag/woensdag/donderdag
19.45 uur
De Boog
✉ info@av-mtk.nl

ACTIEF
Badminton
Woensdag van 09:00 tot 11:00 uur
De Boog
✉ Adri van der Haar
ajvanderhaar3@gmail.com
✉ 06-36043775

RUSTIG
Voetbalvereniging DCV Krimpen
Walking Football
Woensdag 09:30 - 10:30 uur
Waalplantsoen 3
✉ Martine van Vliet
ledenadministratie@dcvkrampen.nl
✉ Na afloop

ACTIEF
Zwembad De Lansingh
Aqua Fit
Dinsdag/donderdag
13:10 - 13:45 uur
14:10 - 14:45 uur
Van Ostadelaan 4
✉ lansingh-receptie@optisport.nl
✉ 0180-516233

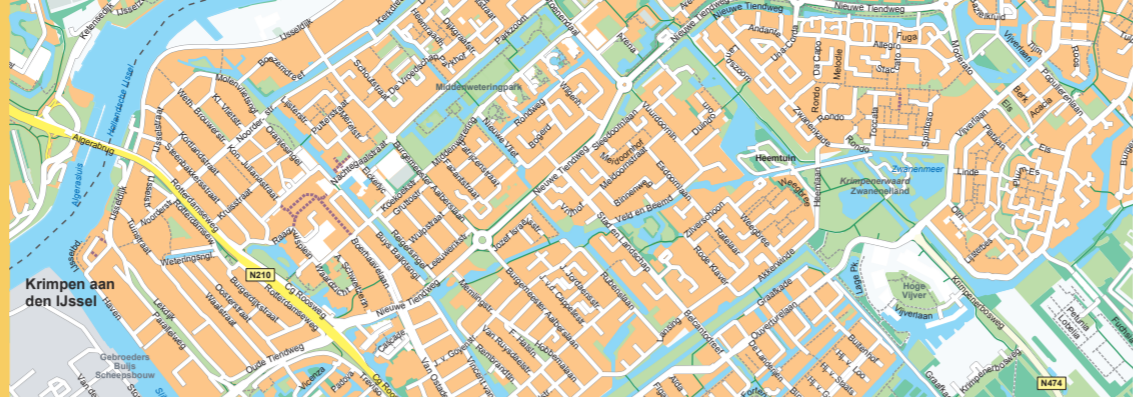
ACTIEF
KDO
Fit+ 50
Dinsdag 11:00 - 12:00 uur
De Boog
✉ info@kdokrampen.nl

RUSTIG
KDO
Fit+ 65
Donderdag 10:30 - 11:30 uur
De Boog
✉ info@kdokrampen.nl

ACTIEF
JudoClub Krimpenwaard
Judo voor ouderen
Maandag 20:00 - 21:15 uur
My HealthClub, Krimpenbosweg 4
✉ jckrampenwaard@gmail.com

BEWEEGKAART VOOR 65+

Krimpen aan den IJssel



Voorwoord

Welkom, voor u ziet u de beweegkaart van Krimpen aan den IJssel. Op deze kaart staan verschillende sporten speciaal voor 65+ers.

Sporten is niet alleen goed voor uw fysieke gezondheid, het zorgt voor het versterken van uw balans en mentale gezondheid. Tevens brengt sporten ook de mensen samen, het verbindt. De energie die u krijgt na het sporten is een extra cadeau aan uzelf.

Wij hebben daarom voor u deze speciale beweegkaart ontwikkeld waarop u precies kunt zien waar u in de buurt kunt sporten. Het (sport)aanbod is zowel gericht op individueel als in groepsverband en hoeft niet altijd in wedstrijd- of competitieverband.

Veel sportplezier!

De indeling van de beweegkaart

Wanneer u de gehele kaart uitvouwt ziet u per locatie waar welke sport plaatsvindt met de bijbehorende dag en tijd. Zoals u kunt zien hebben wij gebruik gemaakt van drie verschillende categorieën, iedere categorie heeft zijn eigen kleur.

INTENSIEF: U kunt gaan zweten en raakt sneller buiten adem tijdens het beoefenen van deze activiteit.

ACTIEF: U krijgt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling tijdens het beoefenen van deze activiteit.

RUSTIG: U beweegt op een rustig tempo, waarbij u geen merkbare verhoogde hartslag of versnelde ademhaling krijgt tijdens het beoefenen van deze activiteit.



UITAGENDA KRIMPEN

Wat ga jij doen?

Alle informatie over sport- verenigingen en sport- evenementen vindt u hier!

www.uitagendakrimpen.nl



Seniorenplatform Krimpen aan den IJssel

Het seniorenplatform is een onafhankelijk adviesorgaan, zij worden geraadpleegd bij de ontwikkeling, uitvoering en evaluatie van het beleid van de gemeente gericht op senioren.

Ook het seniorenplatform vindt het belangrijk dat ouderen in beweging komen en werken daarom ook graag samen aan deze beweegkaart.

In de nieuwsbrieven van afgelopen paar jaren hebben we sportverenigingen die iets speciaal doen voor senioren de mogelijkheid gegeven een uitgebreid artikel te plaatsen voor hun activiteit(en). Belangstellend? Ga dan naar www.seniorenkrimpen.nl en kies voor nieuwsbrieven. Daar vindt u ze allemaal.



Mathieu Baltissen
Voorzitter Seniorenplatform
Krimpen aan den IJssel

Belbus Krimpen

De Belbus zorgt voor het vervoeren van deur tot deur van Senioren (60+) binnen de gemeente Krimpen aan den IJssel. Zo voorkomen wij dat onze inwoners in een sociaal isolement raken. Bovendien vergroten wij met dit vervoerssysteem hun mogelijkheid tot blijvende deelname aan het maatschappelijk en sociaal verkeer. Wij rijden mensen van en naar huis naar alle mogelijke plekken binnen Krimpen aan den IJssel.

Wij rijden met drie bussen. Maandag tot en met vrijdag in de ochtend van 09:00 tot 12:00 uur en in de middag van 13:00 tot 17:00 uur. Op zaterdag van 10:00 tot 12:00 uur en van 13:00 tot 15:00 uur.

Om gebruik te kunnen maken van de Belbus moet u daarvan lid worden. Dat kunt u wanneer:

- U 60 jaar of ouder bent
- U inwoner bent van de gemeente Krimpen aan den IJssel
- U zelfstandig de bus in -en uit kan stappen



Wilt u lid worden of meer informatie om lid te worden? **Bel dan naar (0180) 51 30 30.**

Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 16.00 uur. Of kijk voor meer informatie op: www.belbus-krimpen.nl.

Stichting Belbus Krimpen aan den IJssel
Lage Vijver 4, 2923 TP Krimpen aan den IJssel

Wilt u meer informatie of heeft u vragen?

Zit uw sport er niet bij of heeft u vragen over het sporten? Dan kunt u contact opnemen met **Juliette van Gerven-Barzilaj** via juliette@synerkri.nl of **Rosalie Snoei** van Krimpenwijzer via rosaliesnoei@krimpenwijzer.nl.

Ook staan wij uiteraard open voor nieuwe suggesties of sport ideeën.



Rosalie

Functie: seniorenadviseur

Mailadres: rosaliesnoei@krimpenwijzer.nl

Telefoonnummer: 06-57614062

Werkdagen: maandagochtend, dinsdag, woensdag, donderdag.

Juliette

Functie: sportcoach bijzondere doelgroepen

Mailadres: juliette@synerkri.nl

Telefoonnummer: 06-45923214

Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag (vanaf 1 september 2025 weer bereikbaar).



Colofon

Beweegkaart 2025

Deze beweegkaart is gemaakt door Synerkri in samenwerking met het Seniorenplatform en KrimpenWijzer.

Drukwerk: Efficienta

Let op!

Er is hard gewerkt om alle sportaanbieders te vermelden op deze kaart, mocht u er toch niet tussen staan kunt u een bericht sturen naar info@synerkri.nl.

Aan de inhoud van deze kaart kunnen geen rechten worden ontleend.

Social mediakanalen

www.synerkri.nl

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

[stichting.synerkri](https://www.instagram.com/stichting.synerkri)

