

# **Fitwijzer voor 55-plussers 2011**

**In deze gids staat het totale beweegaanbod voor  
55-plussers in de gemeente Midden-Drenthe**

**Er is van alles te doen! Van badminton tot zwemmen  
en van fitness tot nordic walking**

**Wie houdt u dan nog tegen?  
Doe ook mee en kom in beweging!**



**De Fitwijzer is samengesteld door de  
gemeente Midden-Drenthe en SportDrenthe**

**De Fitwijzer is terug te vinden op  
[www.middendrenthe.nl/Vrije-tijd-en-toerisme/Sport.htm](http://www.middendrenthe.nl/Vrije-tijd-en-toerisme/Sport.htm)  
onder het kopje: Fitwijzer voor 55 plussers**

**Heeft u vragen over de Fitwijzer?  
neem dan contact op met:**



**Telefoon: 0528-233775  
Internet: [www.sportdrenthe.nl](http://www.sportdrenthe.nl)  
E-mail: [e-post@sportdrenthe.nl](mailto:e-post@sportdrenthe.nl)**

## **Inhoud**

### **B**

Badminton	5
Biljarten competitie	6
Biljarten 'vrij' (met klok)	6
Biljarten	7
Biljarten (dames)	8
Bridge	9

### **D**

Dans	10
------	----

### **F**

Fitness en groepslessen	11
-------------------------	----

### **G**

Golfen	15
Gymnastiek	16

### **H**

Hardlopen	18
Hartsport/CVA	19

### **K**

Klootschieten	20
Koersbal	21

### **M**

Meer Bewegen voor Ouderen	23
Meer Bewegen voor Ouderen gymnastiek	23

### **N**

Nordic Walking	25
----------------	----

## **S**

Sjoelen, dammen, kaarten	26
Sportgroep mannen 55+	27
Sportgroep vrouwen 55+	27
Sportief wandelen	28

## **T**

T'ai chi	29
T'ai chi massage	29
Tafeltennis	30
Tennis	31

## **V**

Volksdansen	32
Volleybal	33

## **W**

Werelddansen	34
--------------	----

## **Z**

Zitgymnastiek	35
Zwemmen	36
Zwemmen (vier groepen)	37

## **Badminton**

### **Badminton Club Westerbork**

Contactpersoon: G.J. Brakel  
Telefoonnummer: 0593-322203  
E-mail: [secretaris@bcwesterbork.nl](mailto:secretaris@bcwesterbork.nl)  
Website: [www.bcwesterbork.nl](http://www.bcwesterbork.nl)  
Locatie: Sporthal Börkerkoel, Oude Beilerweg 27, Westerbork  
Dag en tijdstip: Maandag 19.30 – 22.00 uur  
Opmerking: Er zijn uitleen rackets aanwezig.

## **Biljarten competitie**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Het Karspelhuis, Karspelstraat 3, Beilen  
Dagen en tijdstippen: Maandag 08.30 uur en 19.00 uur  
Dinsdag 08.30 uur en 19.00 uur  
Woensdag 08.30 uur  
Donderdag 08.30 uur en 19.00 uur  
Vrijdag 08.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: smilde@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Dienstencentrum 't Beurtschip, Stuurboord 1, zaal Roef, Smilde  
Dagen en tijdstippen: Dinsdag 13.30 uur  
Woensdag 13.30 uur

## **Biljarten 'vrij' (met klok)**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Het Karspelhuis, Karspelstraat 3, Beilen  
Dagen en tijdstippen: Elke middag 13.30 uur (behalve woensdag en zaterdag)

## **Biljarten**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Marjon Mulder  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: 't Hoaler Hoes, Stengelinstraat 18, Hooghalen  
Dagen en tijdstippen: Dinsdag 13.30 uur  
Donderdag 17.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Janet Moinat  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: De Weidehoek, Mr. Haddersstraat 31a, Wijster  
Dagen en tijdstippen: Maandag 13.30 uur  
Donderdag 20.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Biljartzaal Kruumtenhoes, Kruumten 104, Westerbork  
Dagen en tijdstippen: Elke middag 13.00 uur (behalve dinsdag en donderdag)  
Dinsdag Ochtend (competitiebiljarten)  
Donderdag Ochtend (competitiebiljarten)  
Donderdag Avond (gelegenheid om aanwijzingen te krijgen)

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: De Heugte, Lijsterstraat 1, Nieuw-Balinge  
Dag en tijdstippen: Donderdag 13.00 en 19.00 uur

## **Biljarten (dames)**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra

Telefoonnummer: 0593-480048

E-mail: [smilde@loketmiddendrenthe.nl](mailto:smilde@loketmiddendrenthe.nl)

Website: [www.swo-md.nl](http://www.swo-md.nl)

Locatie: Dienstencentrum 't Beurtschip, Stuurboord 1, zaal Roef, Smilde

Dagen en tijdstippen: Maandag 10.00 – 12.00 uur

Vrijdag 09.30 – 11.30 uur

## **Bridge**

### **Bridgeclub Midden-Drenthe**

September tot mei – competitie, mei tot september – zomeravondbridge

Contactpersoon: G. Hingstman-Weggemans

Telefoonnummer: 0593-332573

E-mail: [hhingstman@planet.nl](mailto:hhingstman@planet.nl)

Locatie: 'De Westerburcht', Hoofdstraat 7, Westerbork

Lesdag en tijdstip: Maandag 19.30 – 23.00 uur

## **Dans**

### **Danscentrum Quick Quick Slow Beilen**

Danslessen in aangepast vorn. Van Ballroom, Latin, Oude dansen en vele andere dansvormen

Contactpersoon: Ado Jansen

Telefoonnummer: 0593-526173 of 06-22662803

E-mail: dansschooljansen@home.nl

Website: www.dansschooljansen.nl

Locatie: Beilen, Smilde en Westerbork

Lesdagen en tijdstippen: Maandag In overleg ochtend/middag Beilen

Dinsdag In overleg ochtend/middag Smilde

Woensdag In overleg ochtend/middag Westerbork

## **Fitness en groepslessen**

### **Sport- en racketcentrum Anybody**

#### **55+ fit**

Contactpersoon: Priscilla Lichtendonk  
Telefoonnummer: 06-21841802  
E-mail: info@sportcentrum-anybody.nl  
Website: www.sportcentrum-anybody.nl  
Locatie: Sport- en racketcentrum, Romhof 43-45, Beilen (Ossenbroeken)  
Dag en tijdstip: Woensdag 10.30 – 11.30 uur

### **Sport- en racketcentrum Anybody**

#### **Fitness en diverse groepslessen zoals Pilates, Bodyshape e.d.**

Contactpersoon: Priscilla Lichtendonk  
Telefoonnummer: 06-21841802  
E-mail: info@sportcentrum-anybody.nl  
Website: www.sportcentrum-anybody.nl  
Locatie: Sport- en racketcentrum, Romhof 43-45, Beilen (Ossenbroeken)  
Dagen en tijdstippen:  
Maandag 08.30 – 22.00 uur  
Dinsdag 08.30 – 12.00 uur en 16.00 – 22.00 uur  
Woensdag 08.30 – 12.00 uur en 16.00 – 22.00 uur  
Donderdag 08.30 – 12.00 uur en 16.00 – 22.00 uur  
Vrijdag 08.30 – 13.30 uur en 16.00 – 21.00 uur

### **Fitnesscentrum Body Art**

Fitness, zowel individueel als in groepsverband, o.a. **55+**, Get Fit Get Fitter  
Kracht-/conditietraining en diverse groepslessen zoals Spinning, BBB, Steps etc.

Contactpersoon: Jan Duinkerken  
Telefoonnummer: 0593-526621  
E-mail: body-art@home.nl  
Website: www.body-art.nl  
Locatie: Fitnesscentrum Body Art, Fiolenkamp 18, Beilen  
Dagen en tijdstippen:  
Maandag 09.00 – 11.30 uur en 16.00 – 21.30 uur  
Dinsdag 09.00 – 11.30 uur en 16.00 – 21.30 uur  
Woensdag 09.00 – 11.30 uur en 16.00 – 21.30 uur  
Donderdag 09.00 – 11.30 uur en 16.00 – 21.30 uur  
Vrijdag 09.00 – 11.30 uur en 16.00 – 20.30 uur  
Zaterdag 10.00 – 12.00 uur

### **Sportcentrum Fit en Fun**

Fitness

Cardio in overleg aanvullend in danszaal (minimaal 8 personen)

Contactpersonen: T. Booij  
Telefoonnummer: 0593-540528  
E-mail: sport@fitenfunbeilen.nl  
Website: www.fitenfunbeilen.nl  
Locatie: De Zuidmaten 11, Beilen  
Dagen en tijdstippen: Maandag 08.30 – 11.30 uur en 14.00 – 21.30 uur  
Dinsdag 18.00 – 21.30 uur  
Woensdag 08.30 – 11.30 uur en 18.00 – 21.30 uur  
Donderdag 14.00 – 21.30 uur  
Vrijdag 08.30 – 11.30 uur en 16.00 – 20.30 uur  
Zaterdag 09.00 – 12.00 uur  
Zondag 09.00 – 12.00 uur

### **Fysiofit de Vonderkampen**

Fitness, individueel of in groepen (senioren, diabetes, COPD) en Pilates

Telefoonnummer: 0593-524616  
E-mail: fysio.beilen@home.nl  
Website: www.fysiotherapiebeilen.nl  
Locatie: De Vonderkampen 134a, Beilen  
Dagen en tijdstippen: Maandag 08.00 – 21.45 uur  
Dinsdag 08.00 – 21.45 uur  
Woensdag 08.00 – 21.45 uur  
Donderdag 08.00 – 21.45 uur  
Vrijdag 08.00 – 17.00 uur  
Locatie: Hoofdstraat 55b, Westerbork

### **NBvP, Vrouwen van nu, afdeling Westerbork**

#### **Aeronatics**

Contactpersonen: H. Stapel / R. de Weerd  
Telefoonnummer: 0593-333514 / 0593-331087  
E-mail: j.stapel9@hetnet.nl / roeliedew@hotmail.com  
Website: http://nbvpwesterbork.googlepages.com/home  
Locatie: Sportzaal badhuis, Lindelaan 2, Westerbork  
Dag en tijdstip: Dinsdag 13.30 – 14.30 uur, september t/m half april

### **QUENO Fitness & Health Westerbork**

55+ Fit, groepsles waarbij o.a. aandacht besteed wordt aan lenigheid, conditie, kracht en stabiliteit. Daarnaast is er medische fitness (COPD/diabetes), regulier fitness en diverse groepslessen

Contactpersonen: Annemiek Smegen / Ron Naranjo  
Telefoonnummer: 0593-552895  
E-mail: info@queno.nl  
Website: www.queno.nl  
Locatie: Hoofdstraat 55b, Westerbork (sporten op locatie is mogelijk)  
Dagen en tijdstippen: Maandag 08.45 – 11.30 uur en 18.00 – 22.00 uur  
Dinsdag 08.45 – 11.30 uur en 18.00 – 22.00 uur  
Woensdag 08.45 – 11.30 uur en 18.00 – 22.00 uur  
Donderdag 08.45 – 11.30 uur en 16.00 – 22.00 uur  
Vrijdag 08.45 – 11.30 uur  
Zaterdag 08.45 – 11.30 uur

### **Fitness Studio Westerbork**

Individueel sporten (kracht- en cardiotraining) met op maat geschreven trainingsschema's en onder deskundige begeleiding. Groepslessen: circuittrainingen, spinning, zumba, clubbyoga, cycleplus, pilates, bootcamp fit, spinningcircuit en bodyrun fit.

Contactpersoon: Jos Nijborg  
Telefoonnummer: 0593-370484  
E-mail: info@fitnessstudiowesterbork.nl  
Website: www.fitnessstudiowesterbork.nl  
Locatie: De Noesten 80, Westerbork  
Dagen en tijdstippen: Maandag 08.30 – 22.00 uur  
Dinsdag 08.30 – 12.00 uur en 15.00 – 22.00 uur  
Woensdag 08.30 – 12.00 uur en 15.00 – 22.00 uur  
Donderdag 08.30 – 12.00 uur en 15.00 – 22.00 uur  
Vrijdag 08.30 – 12.00 uur en 15.00 – 21.00 uur  
Zaterdag 08.30 – 12.00 uur

## **Sportique**

Voor onderstaande tijden geldt 55+ fitness in groepsverband. Ook andere lessen zijn mogelijk, bodytraining, conditietraining of pilates. Naast groepslessen (zie het lesrooster op [www.sportique.nu](http://www.sportique.nu)) is individuele fitness mogelijk.

Contactpersoon:	Cilia Wienk	
Telefoonnummer:	0592-413125	
E-mail:	info@sportique.nu	
Website:	www.sportique.nu	
Locatie:	Hoofdweg 210, Bovensmilde	
Dagen en tijdstippen:	Maandag	08.00 uur en 10.00 uur
	Dinsdag	14.30 uur
	Donderdag	14.30 uur
	Vrijdag	10.15 uur
	Individueel fitness:	Maandag
	Dinsdag	17.00 – 22.00 uur
	Woensdag	08.30 – 11.30 uur en 17.00 – 22.00 uur
	Donderdag	17.00 – 22.00 uur
	Vrijdag	08.30 – 11.30 uur en 17.00 – 22.00 uur
	Zaterdag	08.30 – 10.30 uur

## **Cordaad**

Cordaad is een vereniging voor mensen met een chronische lichamelijke aandoening, met name hartaandoeningen en CVA. Er wordt gesport onder begeleiding van een verpleegkundige.

### **Zaalfitness**

Contactpersoon:	W. Oosterwijk	
Telefoonnummer:	0593-344257	
E-mail:	secretariaat@cordaad.nl	
Website:	www.cordaad.eu	
Locatie:	Aubussonhal, Vaart ZZ 83, Assen	
Dag en tijdstip:	Woensdag	17.00 – 18.00 uur

## **Golfen**

### **Golfclub Martensplek**

Uitgebreide lesmogelijkheden

Telefoonnummer: 0528-331558

E-mail: [secretariaat@martensplek.nl](mailto:secretariaat@martensplek.nl)

Website: [www.martensplek.nl](http://www.martensplek.nl)

Locatie: Haarweg 22, Tiendeveen

Dagen en tijdstippen: Elke dag 08.00 uur tot het donker wordt

## **Gymnastiek**

### **Christelijke gymnastiekvereniging FIT Beilen**

#### **Sportfit 55+**

Contactpersoon: Janneke Eising  
Telefoonnummer: 0593-525646  
E-mail: leiding@fitbeilen.nl  
Website: www.fitbeilen.nl  
Locatie: Drenthehal, Eursingerweg 1, Beilen  
Dag en tijdstip: Vrijdag 10.45 – 11.45 uur

### **Christelijke gymnastiekvereniging SSS Smilde**

#### **55 + Fit**

Contactpersoon: H. v.d. Heide  
Telefoonnummer: 0592-413108  
E-mail: info@sss-smilde.nl  
Website: www.sss-smilde.nl  
Locatie: Gymlokaal, Emmastraat 1, Smilde  
Dag en tijdstip: Maandag 18.30 – 19.30 uur  
Opmerking: Elke week een andere les van loopvormen tot kracht of spel oefeningen

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Janet Moinat  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: 't Stroomdal, Torenlaan 47, Beilen  
Dag en tijdstip: Maandag 11.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Drenthehal, Eursingerweg 1, Beilen  
Dag en tijdstip: Donderdag 14.00 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Janet Moinat  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: De Weidehoek, Mr. Haddersstraat 31a, Wijster  
Dag en tijdstip: Dinsdag 09.30 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Gymzaal 'Roessingschool', Schoolweg 1, Elp  
Dag en tijdstip: Woensdag 09.30 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: smilde@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Dienstencentrum 't Beurtschip, Stuurboord 1, zaal Jol, Smilde  
Dag en tijdstip: Woensdag 10.45 – 11.30 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: smilde@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Kerkelijk Centrum De Vlaswiek, Rijksweg 142, Hoogersmilde  
Dag en tijdstip: Woensdag 09.30 – 10.15 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: smilde@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Kerkgebouw Het Kruispunt, Ds. L. Dijkstrast. 23, Bovensmilde  
Dag en tijdstip: Maandag 13.30 – 14.15 uur

## **Hardlopen**

### **Loopgroep & Bodywalk Beilen**

Contactpersoon: Lysbeth de Jonge  
Telefoonnummer: 0593-526853  
E-mail: [secretaris@loopgroepbeilen.nl](mailto:secretaris@loopgroepbeilen.nl)  
Website: [www.loopgroepbeilen.nl](http://www.loopgroepbeilen.nl)  
Locatie: Sportpark Vitesse, Beilen (wintertijd, oktober t/m maart)  
Terhorsterzand (zomertijd, april t/m september)

Dagen en tijdstippen:

Dinsdag	19.15 – 20.45 uur
Woensdag	19.15 – 20.30 uur
Zondag	09.00 – 10.30 uur

## **Hartsport/CVA**

### **Cordaad**

Cordaad is een vereniging voor mensen met een chronische lichamelijke aandoening, met name hartaandoeningen en CVA. Er wordt gesport onder begeleiding van een verpleegkundige.

### **CVA groepen**

Contactpersoon:	W. Oosterwijk
Telefoonnummer:	0592-344257
E-mail:	secretariaat@cordaad.nl
Website:	www.cordaad.eu
Locatie:	Wilhelmina ziekenhuis, Europaweg-Zuid 1, Assen
Dag en tijdstippen:	Woensdag 19.00 – 20.00 uur
	Woensdag 20.00 – 21.00 uur

## **Klootschieten**

### **Klootschietclub 'Welgelegen' Hijken**

Heerlijk in de natuur, in beweging, een praatje maken, gezellig bezig zijn en plezier maken.

Wij doen ook mee aan toernooien. Er zijn 5 routes van ongeveer 6 kilometer.

Contactpersoon:	W.H. Hoogeveen	
Telefoonnummer:	0593-524615 (graag eerst bellen)	
E-mail:	w.hoogeveen5@kpnplanet.nl	
Dagen en tijdstippen:	Dinsdag	13.15 – 15.15 uur
	Donderdag	13.15 – 15.15 uur
	Zaterdag	13.15 – 15.15 uur
	Zondag	09.15 – 11.00 uur

## **Koersbal**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Het Karspelhuis, Karspelstraat 3, Beilen  
Dagen en tijdstippen: Dinsdag 13.30 uur  
Woensdag 09.30 uur  
Vrijdag 09.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: De Dorpshoeve, Westeinde 6, Hijken  
Dagen en tijdstippen: Donderdag 14.00 – 16.00 uur (1 keer per 4 weken)

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Marjon Mulder  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: 't Hoaler Hoes, Stengelinstraat 18, Hooghalen  
Dag en tijdstip: Dinsdag 14.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Janet Moinat  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Café Pot, Mr. Haddersstraat 2, Wijster  
Dag en tijdstip: Maandag 14.00 uur (1 keer per 14 dagen)

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Recreatiezaal Kruumtenhoes, Kruumten 104, Westerbork  
Dagen en tijdstippen: Dinsdag 09.30 uur  
Woensdag 09.30 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: De Heugte, Lijsterstraat 1, Nieuw-Balinge  
Dag en tijdstip: Woensdag 09.30 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: smilde@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Dienstencentrum 't Beurtschip, Stuurboord 1, zaal Jol, Smilde  
Dagen en tijdstippen: Maandag 09.30 – 11.30 uur  
Vrijdag 14.00 – 16.00 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: smilde@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Het Woldhoes, Hulzebosstraat, Hoogersmilde  
Dag en tijdstip: Donderdag 14.00 – 16.00 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: smilde@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Kerkgebouw Het Kruispunt, Ds. L. Dijkstrast. 23, Bovensmilde  
Dagen en tijdstippen: Maandag 14.30 – 16.30 uur (iedere 14 dagen)  
Donderdag 14.00 – 16.00 uur (iedere 14 dagen)

## **MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen)**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Gymnastieklokaal Badhuis, Lindelaan 2, Westerbork  
Dag en tijdstip: Woensdag 10.00 uur

## **MBvO Gymnastiek (Meer Bewegen voor Ouderen)**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Gymlokaal 't Broekhoes, Schiphorsten 2, Balinge  
Dag en tijdstip: Maandag 10.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Dorpshuis 'De Schuur', Hoofdstraat 24, Zwiggelte  
Dag en tijdstip: Woensdag 09.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: De Heugte, Lijsterstraat 1, Nieuw-Balinge  
Dag en tijdstip: Dinsdag 09.00 uur

**Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: [beilen@loketmiddendrenthe.nl](mailto:beilen@loketmiddendrenthe.nl)  
Website: [www.swo-md.nl](http://www.swo-md.nl)  
Locatie: Gymlokaal 'De Kamp', De Hofkamp 7, Hijken  
Dag en tijdstip: Woensdag 10.00 uur

## **Nordic Walking**

### **Loopgroep & Bodywalk Beilen**

Contactpersoon: Lysbeth de Jonge  
Telefoonnummer: 0593-526853  
E-mail: [secretaris@loopgroepbeilen.nl](mailto:secretaris@loopgroepbeilen.nl)  
Website: [www.loopgroepbeilen.nl](http://www.loopgroepbeilen.nl)  
Locatie: Sportpark Vitesse, Beilen (wintertijd, oktober t/m maart)  
Terhorsterzand (zomertijd, april t/m september)  
Dag en tijdstip: Maandag 19.15 – 20.30 uur

## **Sjoelen**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Recreatiezaal Kruumtenhoes, Kruumten 104, Westerbork  
Dag en tijdstip: Donderdag 13.30 uur (1 keer per 14 dagen)

## **Sjoelen, dammen, kaarten etc.**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: smilde@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Kantine De Bosrand, Sportlaan 2, Hoogersmilde  
Dag en tijdstip: Woensdag 13.30 – 17.00 uur (2<sup>de</sup> + 4<sup>de</sup> van de maand)

## **Sportgroep mannen 55+**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Drenthehal, Eursingerweg 1, Beilen  
Dag en tijdstip: Maandag 14.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Börkerkoel, Oude Beilerweg 27, Westerbork  
Dag en tijdstip: Maandag 10.00 uur

## **Sportgroep vrouwen 55+**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Drenthehal, Eursingerweg 1, Beilen  
Dag en tijdstippen: Maandag 13.00 uur en 15.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Gymnastieklokaal Badhuis, Lindelaan 2, Westerbork  
Dag en tijdstip: Woensdag 10.50 uur

## **Sportief wandelen**

### **Loopgroep & Bodywalk Beilen**

Contactpersoon: Lysbeth de Jonge  
Telefoonnummer: 0593-526853  
E-mail: [secretaris@loopgroepbeilen.nl](mailto:secretaris@loopgroepbeilen.nl)  
Website: [www.loopgroepbeilen.nl](http://www.loopgroepbeilen.nl)  
Locatie: Sportpark Vitesse, Beilen (wintertijd, oktober t/m maart)  
Terhorsterzand (zomertijd, april t/m september)  
Dag en tijdstip: Donderdag 19.15 – 20.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: [beilen@loketmiddendrenthe.nl](mailto:beilen@loketmiddendrenthe.nl)  
Website: [www.swo-md.nl](http://www.swo-md.nl)  
Locatie: Parkeerplaats Terhorsterzand, Beilen  
Dag en tijdstip: Dinsdag 13.30 – 14.30 uur

### **Christelijke gymnastiekvereniging SSS Smilde**

Contactpersoon: H. v.d. Heide  
Telefoonnummer: 0592-413108  
E-mail: [info@sss-smilde.nl](mailto:info@sss-smilde.nl)  
Website: [www.sss-smilde.nl](http://www.sss-smilde.nl)  
Locatie: Gymlokaal, Emmastraat 1, Smilde  
Dag en tijdstip: Maandag 19.45 – 20.45 uur  
Opmerking: Onderweg worden er oefeningen gedaan

## **T'ai chi**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Het Karspelhuis, Karspelstraat 3, Beilen  
Dag en tijdstip: Maandag 13.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Recreatiezaal Kruumtenhoes, Kruumten 104, Westerbork  
Dag en tijdstip: Maandag 15.15 uur

## **T'ai chi massage**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Het Karspelhuis, Karspelstraat 3, Beilen  
Dag en tijdstip: Maandag 14.30 uur

## **Tafeltennis**

### **Tafeltennisvereniging Smilde**

Kleine vereniging, zowel recreatief als competitie.

Contactpersoon: Dhr. W. Bijlholt  
Telefoonnummer: 0592-413504  
E-mail: w.bijlholt@hetnet.nl  
Locatie: Gymzaal Koningin Emmastraat 2, Smilde  
Dag en tijdstip: Donderdag 19.45 – 22.30 uur

### **Tafeltennisvereniging Beilen**

Contactpersoon: Dhr. E. Pool  
Telefoonnummer: 0593-333838  
E-mail: e.pool@web.nl  
Locatie: Drenthehal, Eursingerweg 1, Beilen  
Dag en tijdstip: Donderdag 20.00 – 23.00 uur  
Opmerking: Eerste maand gratis spelen

## **Tennis**

### **Tennisvereniging 't Kyllot, Smilde**

Contactpersoon: L.E. Goedvolk

Telefoonnummer: 0592-415422

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

Website: [www.kylлот.nl](http://www.kylлот.nl)

Locatie: Tennispark 't Kyllot, Suermonsweg 19, Smilde

Dag en tijdstip: Woensdag 09.00 – 12.00 uur, racket-tossdagen.

In de zomer zijn er op maandag 55+ toernooien met andere clubs in de omgeving. Verder iedere dag vrij spelen zolang het weer het toelaat. Clublidmaatschap vereist.

## **Volksdansen**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Het Karspelhuis, Karspelstraat 3, Beilen  
Dag en tijdstip: Dinsdag 09.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Gymlokaal, De Hofkamp 7, Hijken  
Dag en tijdstip: Dinsdag 14.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-33920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Gymnastieklokaal Badhuis, Lindelaan 2, Westerbork  
Dag en tijdstip: Donderdag 14.15 uur

## **Volleybal**

### **Sport Overdag**

Contactpersoon: Mevr. G. Oosting – Kuik  
Telefoonnummer: 0593-525227  
Locatie: Drenthehal, Eursingerweg 1, Beilen  
Dag en tijdstip: Maandag 14.00 – 15.00 uur

### **Cordaad**

Cordaad is een vereniging voor mensen met een chronische lichamelijke aandoening, met name hartaandoeningen en CVA. Er wordt gesport onder begeleiding van een verpleegkundige.

Contactpersoon: W. Oosterwijk  
Telefoonnummer: 0592-344257  
E-mail: secretariaat@cordaad.nl  
Website: www.cordaad.eu  
Locatie: Pittelohal, Wethouder Bergerweg 2B, Assen  
Dag en tijdstip: Maandag 16.00 – 17.00 uur  
Locatie: Aubussonhal, Vaart ZZ 83, Assen  
Dag en tijdstip: Dinsdag 16.30 – 17.30 uur  
Locatie: Drenthehal, Eursingerweg 1, Beilen  
Dag en tijdstip: Dinsdag 16.30 – 18.30 uur (twee groepen)

### **Volleybal EMS (fanatiek)**

Locatie: Gymzaal, De Boomgaard, Assen  
Dag en tijdstip: Donderdag 17.00 – 18.00 uur

### **Volleybalvereniging HLM**

Contactpersoon: Friedhelm Stahlmecke  
Telefoonnummer: 0593-524554 of 06-21550096  
E-mail: stahlmecke@hotmail.com of fstahlmecke@middendrenthe.nl  
Locatie: Drenthehal, Eursingerweg 1, Beilen  
Dag en tijdstip: Donderdag 21.00 – 22.00 uur

## **Werelddansen**

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: [smilde@loketmiddendrenthe.nl](mailto:smilde@loketmiddendrenthe.nl)  
Website: [www.swo-md.nl](http://www.swo-md.nl)  
Locatie: Dienstencentrum 't Beurtschip, Stuurboord 1, zaal Jol, Smilde  
Dag en tijdstip: Dinsdag 10.45 – 12.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: [smilde@loketmiddendrenthe.nl](mailto:smilde@loketmiddendrenthe.nl)  
Website: [www.swo-md.nl](http://www.swo-md.nl)  
Locatie: D'Olde Bieb, Sportlaan 2, Hoogersmilde  
Dag en tijdstip: Dinsdag 10.00 – 11.00 uur

## Zitgymnastiek

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Het Karspelhuis, Karspelstraat 3, Beilen  
Dag en tijdstip: Maandag 10.00 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Roelie Kuipers  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Markehuus, Beilen  
Dag en tijdstip: Woensdag 14.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Roelie Kuipers  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Hofstaete, Beilen  
Dag en tijdstip: Woensdag 15.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Recreatiezaal Kruumtenhoes, Kruumten 104, Westerbork  
Dag en tijdstip: Maandag 09.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Betty van Wijngeeren  
Telefoonnummer: 0593-333920  
E-mail: westerbork@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: Börkerheem, Roesingskamplaan, Westerbork  
Dag en tijdstip: Dinsdag 10.45 uur

## **Zwemmen**

### **Cordaad**

Cordaad is een vereniging voor mensen met een chronische lichamelijke aandoening, met name hartaandoeningen en CVA. Er wordt gesport onder begeleiding van een verpleegkundige.

Contactpersoon: W. Oosterwijk  
Telefoonnummer: 0592-344257  
E-mail: secretariaat@cordaad.nl  
Website: www.cordaad.eu  
Locatie: De Bonte Wever, Assen  
Dag en tijdstip: Woensdag 10.00 – 11.00 uur  
Locatie: De Smelte, Boerenlaan 7, Smilde  
Dag en tijdstip: Vrijdag 15.00 – 15.30 uur

### **Sportclub Bartje**

Een sportclub voor mensen met een lichamelijke beperking.

Contactpersoon: Connie Bremer  
Telefoonnummer: 06-29223591  
E-mail: sc.bartje@home.nl  
Website: www.sportclubbartje.nl  
Locatie: De Smelte, Boerenlaan 7, Smilde  
Dag en tijdstip: Donderdag 19.30 – 20.30 uur

### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Onder begeleiding van lesgevers zowel in het diepe als in het ondiepe bad (verwarmd water)

Contactpersoon: Tanja Tilkema  
Telefoonnummer: 0593-541333  
E-mail: beilen@loketmiddendrenthe.nl  
Website: www.swo-md.nl  
Locatie: De Peppel, 't Spijk 4-6, Beilen  
Dagen en tijdstippen: Maandag Tussen 12.45 – 15.30 uur  
Donderdag Tussen 15.00 – 16.00 uur

### **Zwem- en poloclub Najade**

Onder begeleiding van een trainer allerlei zwemoefeningen doen.

Contactpersoon: Arnoud Rietdijk  
Telefoonnummer: 0592-413294  
E-mail: [secretaris@zpcnajade.nl](mailto:secretaris@zpcnajade.nl)  
Website: [www.zpcnajade.nl](http://www.zpcnajade.nl)  
Locatie: De Smelte, Boerenlaan 7, Smilde  
Dag en tijdstip: Woensdag 21.00 – 22.00 uur

### **Zwemgroep 'De Waterjuffers'**

Zwemmen onder begeleiding.

Contactpersoon: L. Meijer  
Telefoonnummer: 0593-522330  
E-mail: [lidameyer1@hotmail.com](mailto:lidameyer1@hotmail.com)  
Locatie: De Peppel, 't Spiek 4-6, Beilen  
Dag en tijdstip: Dinsdag 08.00 – 08.30 uur

### **Zwemmen (in 4 groepen)**

#### **Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe**

Contactpersoon: Sjoukje Hoekstra  
Telefoonnummer: 0593-480048  
E-mail: [smilde@loketmiddendrenthe.nl](mailto:smilde@loketmiddendrenthe.nl)  
Website: [www.swo-md.nl](http://www.swo-md.nl)  
Locatie: De Smelte, Boerenlaan 7, Smilde  
Dag en tijdstip: Donderdag 08.30 – 10.30 uur