



30 oktober 31 oktober gratis toegang!

Als onderdeel van een grote woon- en leefbeurs, georganiseerd door de woningcorporaties in de regio, wordt er ook een groot deel ingericht als 55+ markt. De woon- en leefbeurs met de 55+ markt is gratis toegankelijk.

De 55+ markt is een initiatief van Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom, waarmee zij haar 40-jarig bestaan wil onderstrepen.

De 55+ markt bestaat eigenlijk uit 3 onderdelen:

- Het beursgedeelte met verschillende informatiestands
- Een activiteitenprogramma binnen
- Een activiteitenprogramma buiten

Beursgedeelte met verschillende informatiestands

In een moderne vormgeving is 1/3 van de sporthal voorzien van informatiestands over welzijn, zorg en aanbieders op het gebied van seniorenactiviteiten. De beurs kent de volgende deelnemers:

Stichtingen Welzijn Ouderen

- Bergen op Zoom
- Woensdrecht
- Halsteren
- Steenbergen

De zorginstellingen

- Stichting Tante Louise
- Thuiszorg West West-Brabant

WMO-loketten

- Zorgwijzer Bergen op Zoom
- Vraagwijzer Steenbergen
- Wmo-loket Tholen
- Wmo-loket Woensdrecht

Digitaal

Deltacom Steenbergen

Aanbieders van activiteiten en materialen

Digitaal

Stichting met een aanbod van computercursussen voor senioren, in samenwerking met Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom 5 euro korting bij aanmelden op de beurs. U ontvangt een gratis USB-stick bij aanmelding op de beurs (zie artikel op pagina 16)



Hierboven de voorlopige indeling van de beurs. Bij het ter perse gaan van dit magazine was de definitieve indeling nog niet bekend

ACTIVITEITENPROGRAMMA BINNEN

In de beursshal is een tent geplaatst waarin en rond we een activiteitenprogramma samengesteld hebben. Het programma ziet er als volgt uit:

VRIJDAG 30 oktober	
14.00-14.10 uur	Opening door directeur en voorzitter Stichting Welzijn Ouderen
14.10-14.30 uur	Sunflowers koor optreden deel 1
14.40-15.00 uur	Sunflowers koor optreden deel 2
15.00-15.10 uur	Quizspel rondje snelbingo
15.10-15.45 uur	Tai Chi demo-workshop
15.45-16.00 uur	Quizspel rondje snelbingo
16.00-16.45 uur	Oriëntaalse buikdans demo-workshop
16.45-17.00 uur	Quizspel rondje snelbingo
17.00-17.15 uur	Quizspel rondje snelbingo
17.30-20.00 uur	Tussen de soep en de aardappelen: quiz, maaltijd, muziek
ZATERDAG 31 oktober	
10.00-10.30 uur	Seniorobics demo-workshop
10.30-12.00 uur	Bloemschikken - Kerstideeën 10.30-11.00 uur / 11.00-11.30 uur / 11.30-12.00 uur
11.00-11.10 uur	Zangact 'het spataderkoor' door Snot en Kwiel
12.00-12.10 uur	Zangact 'het spataderkoor' door Snot en Kwiel
12.30-13.00 uur	Folklorelidans demo-workshop
13.10-13.30 uur	Lappe en Gare koor optreden deel 1
13.40-14.00 uur	Lappe en Gare koor optreden deel 2
14.00-14.10 uur	Wagenspel de ondeugende grijsaard door Snot en Kwiel
14.10-14.45 uur	Fitnessclub 60plus/minus demo-workshop
15.00-15.10 uur	Wagenspel de ondeugende grijsaard door Snot en Kwiel
15.15-16.30 uur	Kaavrouwenkoor zeemansliederen
16.30-17.00 uur	Gezellige gezamenlijke afsluiting van de beurs
16.45-17.00 uur	Quizspel rondje snelbingo
17.00-20.00 uur	Ontmoeten en informatie over de diverse clubs: Weduwen & Weduwenaarsclub, Alleenstaandenclub, Scootmobielclub, Zondagmiddagclub en de Ontbijtclub. Informatie en foto's, soep en brood, diverse ludieke bingo's

ACTIVITEITENPROGRAMMA BUITEN

Rondom en vanaf sporthal de Boulevard worden een tal van sportieve activiteiten georganiseerd. Het gebied rondom de Binnenschelde leent zich uitstekend voor sportieve buitenactiviteiten. Het programma ziet er als volgt uit:

Fietstocht met de mogelijkheid tot 2 afstanden (ongeveer 20 en 40 km) Georganiseerd door Toer Club de Markies	Starten kan vrijdag tussen 14.00-16.00 uur Starten kan zaterdag tussen 10.00-13.00 uur Route ophalen stand Activiteiten en Bewegwijzer
Wandeltocht De docent sportief wandelen heeft voor u een wandeltocht uitgezet van ongeveer 6 kilometer.	Starten kan vrijdag tussen 14.00-16.00 uur Starten kan zaterdag tussen 10.00-13.00 uur Route ophalen stand Activiteiten en Bewegwijzer
Natuurwandeling Onder leiding van natuurgids Fons van der Ven van 2 uur "Rondom de Binnenschelde"	Vrijdag middag 14.30-16.30 uur Zaterdag ochtend 10.30-12.30 uur Verzamelen bij ingang sporthal
Scootmobieltocht Georganiseerd door scootmobielclub 'Samen Onderweg'	Zaterdag 10.00-14.00 uur Verzamelen bij ingang sporthal
Nordic Walking Wandeling gevorderden	Zaterdag 10.00-12.00 uur Verzamelen bij ingang sporthal
Nordic Walking Workshop beginners	Vrijdag 14.15-15.15 uur Zaterdag 11.00-12.00 uur Zaterdag 13.00-14.00 uur Verzamelen bij ingang sporthal
Sportief Wandelen Workshop beginners	Vrijdag 14.15-15.15 uur Zaterdag 15.30-16.30 uur Verzamelen bij ingang sporthal

TAI CHI

TAI CHI is een therapievorm van de traditionele Chinese geneeskunde. CHI staat voor levensenergie. TAI betekent meest verheven. TAI CHI kun je dus vertalen als het trainen van de levensenergie.

Wij vertalen TAI CHI naar een simpele en effectieve bewegingsvorm. De bewegingen en ademhalingstechnieken helpen het lichaam in evenwicht te brengen/houden. Dus TAI CHI heeft een positieve werking op de gezondheid. Het helpt bij het voorkomen van ziektes en beperkingen. Maar ook kan TAI CHI een heleboel chronische klachten verzachten of herstellen. O.a. reumatische klachten en aandoeningen van de organen. Stress, fysieke en geestelijke vermoeidheid worden verminderd.

Kortom TAI CHI maakt je innerlijk rustiger, maar ook actiever in het dagelijks leven. Het zorgt dat je beter in je vel zit, dus beter in balans bent.

Maandagmorgen steunpunt Elsenborch 09.30-10.30 uur en 11.00-12.00 uur.
Donderdagmorgen steunpunt Aen de Fonteyne 09.30-10.30 uur en 11.00-12.00 uur.
informatie: Activiteiten & Beweegwijzer, telefoon: 265946

**KAAIVROUWEN**

Het Kaaivrouwenkoor ademt de sfeer van de kaai en het Scheldt. De geschiedenis van ons roemrijke verleden als stad aan de Schelde. Zij hebben een ruim repertoire aan liedjes over het water. Het koor heeft 36 leden en treedt regelmatig op in de regio.

Meer informatie:
info@kaaivrouwen.nl en de website: www.kaaivrouwen.nl

ORIËNTAALSE BUIKDANS

Buikdans, oorspronkelijk een vruchtbaarheidsdans, is een isolatiedans waarbij je ieder deel van je lichaam beweegt. Daarbij ontwikkel je harmonische bewegingen en lichaamsbewustzijn. Iedereen kan buikdansen, onafhankelijk van lichaamsbouw, leeftijd, geslacht. Buikdans is afwisselend snel-langzaam, uitdagend en ingetogen. Het is een leuke manier om te ontspannen en het is goed voor je gezondheid en conditie. Buikdans geeft energie.

Maandagmorgen 10.30-11.30 uur grote zaal gezondheidscentrum, ingang Keldermanslaan, Bergen op Zoom. Meer informatie: Activiteiten & Beweegwijzer, Tel. 0164-265946

**55+ KOOR SUNFLOWERS**

Onder begeleiding van een docent en een pianiste worden liederen gezongen. De keuze is veelzijdig. Zingen staat synoniem aan gezelligheid en dat is het ook bij deze activiteit. Het koor oefent elke woensdagmorgen van 10.15-11.45 uur in het seniorensteunpunt aan het Zonneplein.

informatie: Activiteiten & Beweegwijzer, telefoon: 265946

**TOERCLUB DE MARKIES**

Toerclub de Markies uit Bergen op Zoom is een wielervereniging die ten doel heeft om toertochten te rijden waarbij een goede verhouding bestaat tussen toer- en sportief fietsen. De Markies heeft ook elke week van april tot en met oktober op woensdagmiddag een 50-plusrit. Vanaf 1 november wordt de mountainbike gepakt.

Meer Informatie:
Toerclub de Markies 50+,
Jac Linders, tel. 0164-240523,
jalinders@home.nl,
www.tcdemarkies.nl

SCOOTMOBIELCLUB 'SAMEN ONDERWEG'

U heeft ook een scootmobiel maar durft u niet alleen er op uit? Of u vindt het gezelliger om met meerdere scootmobieler samen op pad te gaan? Dan bent u daarin niet alleen. Daarom is er een club voor scootmobieler opgericht. De club heeft als doel nieuwe impulsen te creëren in uw situatie, door mensen te ontmoeten in dezelfde situatie en door gezellige activiteiten samen te ondernemen. Met behulp van vrijwilligers organiseert Activiteiten & Beweegwijzer een scala aan activiteiten voor de scootmobielclub. Onder andere een maandelijkse rit per scootmobiel naar allerhande parken,

locaties en bijzonderheden in en om Bergen op Zoom.

Koffie-ochtend

Elke 1^e dinsdagochtend van de maand is er in seniorensteunpunt het Zonneplein, Zonneplein 63, van 10.00 tot 11.30 uur gelegenheid voor scootmobieler om elkaar te ontmoeten in een gezellige sfeer.

**SENIOROBICS**

Intensief en ritmisch bewegen om een optimale conditie te behouden. Onszelf echt inspinnen en het lichaam laten werken, waarbij het hart-long systeem positief bevordert wordt. Dit alles omdat de huidige levensstijl over het algemeen meer aandacht voor wat extra bewegen vraagt. Sporten met een groep leeftijdgenoten is bovendien gewoon gezellig. Het zijn deze aspecten, die we met 50+ SENIOROBICS bij elkaar brengen.

Dinsdagmiddag 15.15-16.15 uur grote zaal gezondheidscentrum, ingang Keldermanslaan, Bergen op Zoom. Meer informatie: Activiteiten & Beweegwijzer, Tel. 0164-265946

HET ACTIVITEITENPROGRAMMA

Wij nodigen u van harte uit om deel te nemen aan de diverse workshops in het binnen- en buitenprogramma. Voor sommige activiteiten (zoals bijvoorbeeld Nordic Walking en Sportief Wandelen) is echter een beperkte deelname mogelijk. Als u zich van te voren aanmeldt, is de kans groter dat u mee kunt doen. Opgeven en informatie inwinnen kan via het telefoonnummer van Activiteiten & Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom, **0164-265946**, of door het inleveren van de onderstaande bon bij **Stichting Welzijn Ouderen, Keldermanslaan 5, Bergen op Zoom** of tijdens één van de clubs of activiteiten van Activiteiten & Beweegwijzer.

**DEELNAME AAN ACTIVITEITEN TIJDENS DE 55+MARKT 30/31 OKTOBER 2009**

Naam:	
Adres:	
Woonplaats:	Telefoon:

Graag deelnemen aan de binnenactiviteit:

- workshop tai-chi
- oriëntaalse buikdans
- ontmoeten informatie clubs soep met brood vrijdag 17.00 uur
- seniorobics
- bloemschikken - Kerst ideeën zaterdag 10.30 uur
- bloemschikken - Kerst ideeën zaterdag 11.00 uur
- bloemschikken - Kerst ideeën zaterdag 11.30 uur
- folklore-lijdans
- fitnessclub 60plus/minus

Graag deelnemen aan de buitenactiviteit:

- fietstocht vrijdag
- fietstocht zaterdag
- wandeltocht vrijdag
- wandeltocht zaterdag
- natuurwandeling vrijdag
- natuurwandeling zaterdag
- scootmobieltocht zaterdag
- nordic walking zaterdag
- nordic walking workshop beginners vrijdag
- nordic walking workshop beginners zaterdag start 11.00 uur
- nordic walking workshop beginners zaterdag start 13.00 uur
- sportief wandelen workshop vrijdag
- sportief wandelen workshop zaterdag



KOOR LAPPE EN GARE

Het vrolijke meezingkoor uit Bergen op Zoom.

Lappe en Gare is een groep mensen die vooral gezelligheid hoog in het vaandel heeft staan en uiteraard ook z'n best doet om een leuke middag/avond te verzorgen. Momenteel worden ze begeleid door een professionele zangdocente en hebben we inmiddels versterking gekregen van een ervaren dirigent. Dus kom gerust eens naar een optreden luisteren, dan hebt u een plezierige middag/avond.

Wilt u graag een optreden vastleggen, neem dan contact op met: Pieter de Mooij, Tel. 0164-251421 of mail naar: meezingkoor@lappe-gare.nl



NORDIC WALKING

Wandelen met stokken, de complete training geschikt voor iedereen. Wandelen met stokken is wandelen+

- Conditieverbetering.
- Trainen van benen, billen, buik, rug en armen.
- De techniek is gemakkelijk te leren.
- Niet te zwaar, kan op elk niveau beoefend worden.
- Werkt lichamelijk en geestelijk ontspannend.
- Weinig kans op blessures.
- Genieten van de buitenlucht.

Beginnerscursus

Maandagmorgen 11.30-12.30 uur



BLOEMSCHIKKEN

Bloemschikken wordt maandelijks in huisje 55 van groene vingers - activiteiten&beweeuwijzer gehouden.

Bloemschikken is een gezellige, creatieve bezigheid en het geeft iets extra's om het samen met anderen te doen. Bloemen geven een goed gevoel en ze brengen kleur in huis. Een basis, zoals pot of mand en alle benodigde materialen zijn aanwezig en inbegrepen in de prijs. U gaat met een compleet stuk naar huis, waar u geruime tijd van kunt genieten. Maandelijks is er een ander thema. Meldt u zich aan voor de speciale Kerstworkshops.

Meer informatie: Activiteiten & Beweeuwijzer, tel. 0164-265946

SNOT EN KWIEL

Snot en Kwiel is een zanggroep met voornamelijk Vlaams repertoire van levensliederen en meezingers. Speciaal voor deze beurs brengen ze de zangact 'Het spataderkoor'.

WIL JE UIT JE BOL MET HART EN ZIEL FEEST DAN MEE MET SNOT EN KWIEL !!!

Wilt u contact met de groep. E-mail: info@snot-en-kwiel.nl



IVN-GIDS FONS VAN DER VEN

Bewust naar de natuur kijken en horen wat de natuur ons allemaal te bieden heeft. Dit samen met een groep leeftijdgenoten. Lekker buiten in de natuur.

Een natuurwandeling o.l.v. Fons van der Ven staat voor dit alles garant. Activiteiten & Beweeuwijzer organiseert regelmatig natuurwandelingen met Fons.

Meer informatie: Activiteiten & Beweeuwijzer, tel. 0164-265946



ACTIVITEITEN & BEWEEUWIJZER BERGEN OP ZOOM

Samen gezellig activiteiten ondernemen !

Bent u op zoek naar een gezellige activiteit of naar meer contacten, dan bent u bij Activiteiten & Beweeuwijzer op het juiste adres. Wij hebben mogelijkheden in:

- Fit en bewegen
- Leerzaam en leuk
- Toneel en zang
- Creatief en handig
- Ontmoeten en spel
- Stap en genieten

Activiteiten & Beweeuwijzer is een onderdeel van Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom. Onze doelstelling is zoveel mogelijk mensen met elkaar in contact brengen en samen activiteiten ondernemen. Activiteiten & Beweeuwijzer is er voor de doelgroepen:

- 50 plussers
- mensen met een chronische ziekte en/of handicap

Activiteiten & Beweeuwijzer

- is een informatie - en adviespunt
- is een coördinatiepunt
- is beleidsondersteunend
- is zelf organisator van activiteiten
- stimuleert aanbieders
- werkt samen met aanbieders
- werkt samen met de Ouderenadviesraad en de Gehandicaptenadviesraad en patiëntenbelangenorganisaties
- werkt samen met ouderenbonden

Activiteiten & Beweeuwijzer is ook actief in het vrijwilligerswerk, tel. 0164-265946, Woensdagochtend inloop van 09.00-11.30 uur, Keldermanslaan 5.

FITNESSCLUB 60PLUS/MINUS

Op woensdagochtend van 10.10-11.10 uur werken ongeveer 25 senioren zich met plezier in het zweet onder de enthousiaste bewegingsdocente Sandra Vos van Latum in de Plantage in Hoogerheide. Na de warming-up kan men vrij oefenen op allerlei fitness-toestellen. Grond oefeningen en een ontspannen afsluiting maken

de les compleet. "Het kost ons energie, maar we krijgen er veel energie voor terug", aldus één van de deelnemers. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie gedronken.

Mocht u meer willen weten over de 60plusminus club dan kunt u contact opnemen met Sandra Vos van Latum. Tel. 0164-251067



Indien u deel wilt nemen aan één van de activiteiten op de 55+ markt (zie ommezijde) dan kunt u dit kenbaar maken door deze volledige ingevulde, én voldoende gefrankeerde antwoordcoupon te zenden aan:

**Stichting Welzijn Ouderen
Postbus 674
4600 AR Bergen op Zoom**

*Voorkom teleurstellingen en doe het tijdig!
Veel plezier op de 55+ markt!*