

SENIOREN SPELEN



ACHTERHOEK

24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



Seniorenspelen laat 55-plusser stralen!



Laagdrempelig bewegen, denken,
ontmoeten, meedoen en vooral samen zijn!

- ✓ Demonstraties tal van 55+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)
- ✓ Sportaanbod lokaal en regionaal
- ✓ Informatiemarkt
- ✓ Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



U kunt onder andere kennismaken met:

Kegelen / Schaken / Bridge / Biljarten / Koersbal /
Bowls / Tennis / Walking Voetbal / Walking Tafeltennis /
Walking Rugby / Voetgolf / Meerkamp Atletiek / Wandelen /
Stadswandeling / Sjoelen / Jeu de Boules / Darts



Beste Deelnemer, Beste bezoeker

Welkom op de 1^e Achterhoekse Seniorenspele op Sportpark de Bezelhorst te Doetinchem.

Laagdrempelig bewegen, denken, ontmoeten, meedoen en vooral samen zijn staan centraal op dinsdag 24 en woensdag 25 september tijdens de Nationale Sportweek 2019.

Voor wie?

- ✓ De **plusser** die een vaste activiteit wil doen (en dat in veel gevallen al heel lang doet).
- ✓ De **plusser** die naast een vaste activiteit behoefte heeft aan enige mate van extra bewegingsaanbod in het kader van vitaliteit.
- ✓ De **plusser** die sport leuk vindt en lekker wil bewegen zonder dat winnen voorop staat en die de behoefte heeft om via een breder aanbod zijn/haar bewegingsvaardigheden op een veelzijdige wijze te verbeteren en om zijn/haar sociale netwerk uit te breiden.
- ✓ De **plusser** die zich eenzaam voelt...

Doel:

- *Het inzetten van sport en bewegen als middel voor preventie en gezondheidsbevordering*
- *Het ontdekken van de grote sociale kracht middels sport en bewegen*
- *Het bevorderen van de samenwerking tussen sport en het sociaal domein*

Menukaart:

o.a. Kegelen-Schaken-Bridge-Biljarten- Koersbal-Bowls- Tennis- Walking Voetbal – Tafeltennis- Walking Rugby- Voetgolf- Meerkamp atletiek – Wandelen- Stadswandeling- - jeu de boules- Volleybal- Dynamic tennis .

Bezoek ook de Informatiemarkt:

- ✓ Gezondheid – welzijn- leefstijl – voeding
- ✓ Sportbonden – Sociaal maatschappelijke organisaties
- ✓ Gezondheidscheck - Beweegmakelaar

De organisatie wenst u veel (sport) plezier en..... ga voor die DUIM!

VOETBALVERENIGING

DOETINCHEM



Bridge tijdens de senioren spelen

Locatie kantine Argo Atletiek

“Wat is er zo leuk aan bridge? De gezelligheid natuurlijk, maar dat is zeker niet het enige. Het is vooral het spel zelf dat blijft boeien. Welke kaarten je ook krijgt, je moet blijven nadenken. Je speelt met vier personen (twee tegen twee) en 52 kaarten. Tijdens het spelen legt iedere speler om de beurt een kaart op tafel, deze vier kaarten noemen we een ‘slag’. Degene die de hoogste kaart heeft neergelegd wint de slag. Vooraf stel je samen vast hoeveel slagen je denkt te maken. Speel je bij een club, dan ontmoet je voortdurend andere bridgeparen, je praat met elkaar, drinkt samen wat en er ontstaan nieuwe vriendschappen. Met je partner maak je afspraken over het bieden en spelen. Het is dus ook een echte teamsport.”



Tijdens de seniorenspelen ook biljarten in de kantine vv Doetinchem.

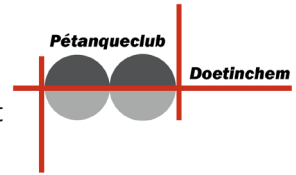


Samen biljarten geeft meer effect

Heerlijk ontspannen tijdens de seniorenspelen

Pétanque, of zoals bij velen beter bekend als Jeu de boules, is een sport die je op verschillende niveaus kunt beoefenen. Leeftijdsgrenzen zijn er niet en je kunt het spelen als een recreatief balspel waarbij het contact met andere mensen en gezelligheid de boventoon voert.

Daarnaast kun je op zoek naar de sportieve uitdaging, waarbij concentratie, scherpzinnigheid, teamgeest, tactiek en techniek om de hoek komt kijken. Er zijn regionale-, landelijke- en zelfs wereldkampioenschappen. Kortom wil je wedstrijden spelen en op een zo hoog mogelijk niveau competitie spelen, dan kan dat.



Bij de Pétanqueclub Doetinchem, gevestigd aan de Stokhorst 9 te Doetinchem (Sportpark Zuid), hebben we de beschikking over een prachtige accommodatie met 34 buitenbanen, 18 binnenbanen en een mooie kantine.

Heb je interesse kom dan gerust eens langs of neem contact op met ons secretariaat. Meer informatie kun je vinden op onze site www.pcdoetinchem.nl.

Toss Tennis tijdens de seniorenspelen

Algemeen

Dat de tennissport in de loop der tijden is uitgegroeid tot een aantrekkelijk tijdverdrijf is algemeen bekend. Vele sportievelingen hebben het tennisracket met wisselend succes al eens ter hand genomen. Tennis vergt een sportieve instelling, is goed voor je conditie en is een fantastisch spelletje om met vrienden te spelen. Van 3 tot 90 jaar, van recreatiespeler tot professional, tennis is een sport voor iedereen. Bij Tennispark De Sprong vind je al deze doelgroepen terug. De allerkleinsten die in de middag les krijgen van één van onze trainers, de wedstrijdspelers die keihard trainen om op zaterdag bij de competitie hun tegenstanders te verschalken, de buurmannen die op een avond samen lekker een dubbeltje spelen en daarna onder het genot van een drankje de wedstrijd nog even de revue laten passeren of op één van de vijf toss-momenten die 81-jarige die nog eventjes een fantastische forehand slaat.



Ben je nieuwsgierig geworden?

Kom dan gerust eens langs op het tennispark op Sportpark De Bezelhorst.



✓ Demosessies tot van 10.00 uur
(iedere bezoeker mag meedoen!)



✓ Sportaanbod lokaal en regionaal



✓ Levenswijze bewegen, denken,
ontwaken, mediteren en vooruitkomen zijn



SENIOREN SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



✓ Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



✓ Informatiemarkt

✓ kruiswerk
activiteiten en lessen



✓ ZonMw



Van A naar B tijdens de Seniorenspele!



Elektrisch vervoer haalt ouderen uit isolement.

Een nieuw burgerinitiatief rijdt sinds 1 augustus met elektrische wagens in Doetinchem en Wehl. Om minder mobiele ouderenbetrokken te laten blijven bij de buurt en in de maatschappij, is de Stichting Contact op Wielen opgericht.

Het vervoer is bedoeld voor ouderen, en mensen met een beperking, die géén enkele andere vervoersmogelijkheid in hun omgeving hebben maar nog wel enigszins zelf mobiel zijn. Bijvoorbeeld zij die met een rollator of een wandelstok lopen. Voor een elektrische rolstoel blijft men aangewezen op het reguliere vervoer.

Men wordt tegen een vrije bijdrage door vrijwilligers met één van de twee wagens vervoerd binnen Wehl en Doetinchem. De aanschaf is gesubsidieerd door het Europees Landbouwfonds voor PlattelandsOntwikkeling en wordt mede-ondersteund door de Provincie, gemeente en sponsors.

Hoe werkt het?

Voor een haal-/brengafspraak belt men rechtstreeks met de chauffeur op de wagen van uw woonplaats. Wehl 06-28803867 Doetinchem 06-28811256

De rit kan gaan naar de markt, dokter, vrienden, Brewinc of **DE SENIORENSPELEN** De reden maakt niet uit, als het maar binnen Wehl of Doetinchem is.

En de kosten?

De wagens moeten rijdend gehouden worden en de grootste kostenposten zijn stroom, verzekering, onderhoud en stalling.

Om u te vervoeren vragen wij u om een vrije gift.

Ook kunt u “Vriend van Contact op Wielen” worden om zo voor een vast bedrag altijd zo te kunnen instappen. Misschien een leuk idee als cadeau voor een ouder familielid of bekende.

Voor algemene informatie: mail: info@contactopwielen.nl of telefoon: **06-18765042** of kijk even op de website: www.contactopwielen.nl

Wandelend voetballen!

Leeftijd van af 55 jaar m/v

VOETBALVERENIGING
DOETINCHEM



Begin september 2018 zijn wij formeel van start gegaan met Wandelend voetbal. Dit is een wekelijks terugkerend aanbod onder begeleiding van een ervaren trainer.



Een training start met een warming up, waaronder diverse lenig- en behendigheidsoefeningen. Gevolgd door het wandelend voetballen. U hoeft dus geen voetballer te zijn om mee te doen! En ook dames zijn van harte welkom! Tijdens de trainingen is niets verplicht, alles naar eigen kunnen, het plezier staat voorop.

Bent u altijd al een voetballiefhebber geweest, maar kunt u de sport fysiek niet meer aan? Dan is Wandelend voetbal wat voor u! Wandelend voetballen is voetballen in aangepaste vorm. U mag niet rennen, worden er geen slidings gemaakt en de afmetingen van het veld zijn aangepast. Een mooie uitdaging voor voetballiefhebbers en iedereen die graag in beweging wil komen of blijven.

De trainingen worden verzorgd door Walking Footballtrainer Peter Aal. Peter is een ervaren trainer en verzorgt ook het wandelend voetballen o.a. in Didam en Westendorp. Hij weet u op een verantwoorde manier in beweging te brengen. Naast wekelijkse trainingen is het sociale aspect belangrijk. Het vooraf samen komen onder het genot van een kop koffie en sociale activiteiten zijn belangrijke aspecten van het wandelend voetbal.

Wekelijks bij v.v. Doetinchem

Iedere woensdag van 13.15 tot 14.30 uur bij v.v. Doetinchem, Bezelhorstweg 85 in Doetinchem.

Wilt u graag meedoen? Maak gebruik van de strippenkaart of.

Kom vrijblijvend een keer op de woensdagmiddag en laat u informeren over de mogelijkheden. Daarnaast bent u elke woensdag welkom om aan te sluiten. Heeft u vragen over dit aanbod, neem dan contact op met vv Doetinchem via info@vvdoinchem.nl. of Ger Melissen 06-23233501 (ook aangesloten bij het Meedoen Arrangement)



✓ Demosbatal tel van 55+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)



✓ Sportaanbod lokaal en regionaal



✓ Uitdagende beweging, denken, ontroepen, meedoen en voorafkamen zijn!



SENIOREN
SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



✓ Gezondheid - welzijn - leeftijd - voeding



✓ Informatiemarkt

✓ kruiswerk

informatie en contact

✓ PANTS

alle per 16

✓ ZonMw

klaker 50%

plezier in



Zlimthuis

Zlimthuis biedt een compleet pakket aan advies en slimme oplossingen op het gebied van comfort en veiligheid bij u thuis. Zowel voor nu als in de toekomst. Als totaal-expert geven wij advies op maat. Heeft u een vraag of wilt u meer weten over slimme oplossingen? Kom bij ons langs op de informatiemarkt.



Kruiswerk

Kruiswerk is er om iedereen te helpen waar nodig, jong en oud. Met allerlei diensten om prettig in het leven te staan. Zo hebben we Herman kunnen helpen met de acute zorg en huishoudelijke hulp toen zijn vrouw onverwachts in het ziekenhuis werd opgenomen. En Gea gaat graag, net als duizenden andere leden, naar onze gratis gezondheidscheck in de regio. Voor iedereen een prettige vinger aan de pols. Onze kortingen bij de sportschool en het zwembad zijn voor de familie Gesink met drie kinderen weer een fijne financiële meevaller. En zo is Kruiswerk voor haar leden een mooi vangnet, mogelijk gemaakt door de steun van al onze leden. Want met uw lidmaatschap helpt u niet alleen uzelf, maar bijvoorbeeld ook uw kinderen, tante of buurvrouw. Wat kunnen we voor ú doen? Kom bij ons langs op de informatiemarkt.

Laat gratis uw gezondheid testen

Om gezond te zijn en te blijven is het belangrijk om regelmatig uw gezondheid te controleren. De gezondheidschecks door Kruiswerk Achterhoek worden in vier stappen uitgevoerd door erkende beweegexpert. Eerst wordt uw lengte en gewicht gemeten en vervolgens uw BMI en vetpercentage bepaald. In stap drie meten wij uw bloeddruk en (hand)knijpkracht. Op basis van de resultaten ontvangt u een persoonlijk leefstijladvies over voeding en beweging. Ook de vinger aan de pols? Laat dan ook uw gezondheid checken tijdens deze Senioren Spelen.



Democratisch bij van 55+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen)



Sportaanbod lokaal en regionaal

Gratis
aanmelden voor 13 oktober 2019



Maatschappelijk bewegen, denken, ontmoeten, meedoen en vooral samen spelen

SENIOREN
SPELEN



ACHTERHOEK

24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



Informatiemarkt

kruiswerk
Achterhoek en Liemers



ZonMw

hikkar

Staat
Bakker
Dijk
Dreunhorst

Meerkampprogramma atletiek Seniorenspele:

Opzet: bij de opzet van de spelvormen is uitgegaan van de onderdelen binnen de atletiek met variatie in loop- en werpvormen. De springonderdelen worden met het oog op het blessurerisico niet gedaan.



Afhankelijk van de grootte van de doelgroep kan er gewerkt worden in meerdere groepen die zoveel mogelijk gemengd (man/vrouw en indien nodig met variatie op leeftijd) zullen worden samengesteld. Dit om zoveel mogelijk aan elkaar gewaagde teams samen te stellen om zodoende de beleving te verhogen.

Bij het samenstellen van het programma heeft de veiligheid de hoogste prioriteit. Uitgangspunt is dat er gewerkt wordt met veilige bewegingsvormen waarbij een bepaalde piekbelasting zoals bij springen of sprinten zoveel mogelijk vermeden wordt en iedereen blessurevrij kan deelnemen aan het programma. Gezien de relatief hoge leeftijd van de deelnemers verdient dit extra aandacht. Hierbij draagt de deelnemer zelf ook verantwoordelijkheid en zal de spelleider hierop toezien waarbij er voor de warming-up extra aandacht zal zijn. Hierbij zal zoveel mogelijk in spelvorm gewerkt worden om de beleving te verhogen.

Spelvormen

Loopvormen:

1. Estafette kort op atletiekbaan, bijv. 40m en daar het stokje overgeven aan de teamgenoot of via een parcours van 20m heen en weer terug. Variatie kan toegepast worden door de lengte van het parcours te wijzigen of voorwerpen toe te voegen. (hoepel, touwtjespringen, rondje om de pylon draaien enz.) of de samenstelling van het team te wijzigen.

Het team dat het snelst weer binnen is behaald de meeste punten.

2. Estafettevariant m.b.v. hindernisparcours, bijvoorbeeld over de hoogspringmat heen, tussen pylonen of rechtopstaande speren door, over lage hekjes heen en dan het stokje doorgeven aan de teamgenoot. Het parcours wordt hier dubbel uitgezet om de beleving te verhogen. Bij meerdere teams kan evt. op tijd gewerkt worden zodat volgens een puntensysteem gewerkt kan worden.

Werpvormen:

1. Speerwerpen in een hoepel die op een afstand ligt die voor vrijwel iedereen haalbaar moet zijn. Hierbij gaat het dus niet alleen om de afstand maar ook om het goed kunnen mikken van de speer waardoor ook de minder bedreven werpers meer kans hebben om goed te scoren. Met het oog op de veiligheid kan er evt. ook voor fluitballen (vortexen) ipv speren gekozen worden. Hoe minder worpen er nodig zijn hoe meer punten er gescoord kunnen worden.

2. Discuswerpen/discusrollen in afgezette zones, hoe verder de zone die behaald wordt hoe meer punten er gescoord kunnen worden. Discuswerpen is een technisch lastig onderdeel, daarom stel ik voor dat de discussen gerold worden. (Dit is ook de basisoefening waar de jeugd mee begint om de techniek onder de knie te krijgen). Mannen kunnen evt. met zwaardere discussen rollen als de vrouwen om de onderlinge verschillen te beperken.

3. Kogelstoten in zone. Hoe verder er gestoten wordt hoe meer punten er behaald kunnen worden. Vrouwen stoten hierbij met bijv. 2kg, mannen met 3 of 4kg.

Spelvormen (deze kunnen evt. ook als warming-up gebruikt worden)

1. Het met de groep overgooien van een zachte bal waarbij de bal niet de grond mag raken en zo snel mogelijk de lengte van het grasveld in de lengte moet worden overbrugd, zowel heen als terug. Zodra de bal de grond raakt moet de worp door de 1e werper worden overgedaan. Voordeel kan behaald worden door de afstand te vergroten en snel nadat er gegooid is weer aan de voorzijde aan te sluiten. Link met atletiek: goed kunnen werpen en snel kunnen lopen.

2. Variaties op dit spel zijn afwisseling in de zwaarte van de ballen (medicineballen) of door ipv een bal 2 grote hoepels te gebruiken waarin de groep zich als geheel naar de overkant dient te verplaatsen. Zodra iemand uit de groep de grond buiten de hoepel raakt moet 5m naar achteren begonnen worden. (parcours per 5m markeren met pylonen).

3. Hoedjesroof, spel met 2 teams in een veld van ongeveer 15 bij 30m waarbij aan weerszijden een aantal hoedjes (+/- 30) verdedigd worden.

Het andere team probeert deze te stelen en terug te brengen voorbij de middellijn zonder getikt te worden. Na 5 min. wint het team dat de meeste hoedjes verzameld heeft.

Link met atletiek: snel kunnen lopen, overig goed kunnen samenwerken/ bespreken van tactiek.

Afwisseling: Om het programma gevarieerd te houden zullen de loop-werp- en spelvormen afwisselend worden aangeboden. Elk onderdeel zal afhankelijk van het aantal deelnemers zo'n 15-20 min. duren.



Democratisch tot aan 35+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)

Sportaanbod lokaal en regionaal



Schietvereniging tot 15 jaar gratis



Levenslang beweging, denken, ontmoeten, meedoen en vooral kunnen zijn!

SENIOREN SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



Informatiemarkt

kruiswerk

activiteiten en samen



PRINTS

alle voor de

ZonMw

klankker de kast

klankker de kast

Sport en spel voor senioren

Iedere vrijdag van 10:00 tot 11:00 wordt er sport en spel voor senioren georganiseerd. Er worden verschillende sport- en spelvormen gedaan, aangepast op ieders niveau. Het gezellig samen bewegen staat voorop!

We bieden u daarnaast een kopje koffie/thee met wat lekkers aan voorafgaand en na de training.

Tijdstip: van 09.30 tot 11.30 uur

Locatie: DZC'68 - Sportpark Zuid, Sportweg 6 te Doetinchem

Kosten: één maand vrijblijvend, daarna kunt u lid worden van DZC'68

Neem voor meer informatie contact op met:

Max Riekel: m.riekel@dzc68.nl - 06 46 02 10 35

U hoeft zich niet
vooraf aan te melden.
Kom gerust een keer
langs om te kijken of
het wat voor u is!





Programma schaken tijdens de seniorenspelen

Tijdens de seniorenspelen willen we verschillende onderdelen aanbieden om mensen kennis te laten maken met het schaken. Zowel voor absolute beginners als deelnemers die al kunnen schaken. We willen de volgende onderdelen aanbieden, mogelijk wisselend op verschillende tijdstippen

1. **Kennismaken met het schaken.** We leggen de loop van een aantal stukken uit en laten de deelnemers daar vervolgens verschillende eenvoudige spellen mee doen. Daarnaast hebben we verschillende eenvoudige puzzels die ze alleen of in koppels kunnen proberen op te lossen. Hiervoor gebruiken we Square4Chess.
2. **Schaken als hersengymnastiek:** voor deelnemers die met de basis van het schaken bekend zijn (loop van de stukken, weten wat mat is) bieden we verschillende uitdagende puzzels aan waarin we verschillende uitdagende aspecten van het schaken laten zien.
3. **Lekker schaken:** Tenslotte bieden we de deelnemers die al (een beetje) kunnen schaken de mogelijkheid om tegen elkaar of iemand van de schaakvereniging te schaken. Afhankelijk van het aantal deelnemers doen we dat in simultaanvorm of 1 tegen 1.
4. **Een schaakcursus volgen?:** We inventariseren bij de aanwezige senioren of er interesse is voor een basiscursus schaken. Dit doen we d.m.v. een inschrijffijst, waarop de mogelijkheid is je aan te melden en een geschikte dag/tijdstip te vermelden. Bij voldoende interesse organiseren we dan een cursus voor beginners.

Bowls is een leuke sport die door bijna iedereen te beoefenen is, je bent in beweging maar is niet belastend voor spieren en gewrichten en..plezier staat voorop.

Een mooie clinic tijdens de senioren spelen!

Senioren worden door de NIOBB uitdrukkelijk uitgenodigd om deel te nemen. De bij de NOC*NSF aangesloten sportbond heeft net als de organisatie van de spelen in één van haar speerpunten het bijdragen aan een gezonde levensstijl en een vitale samenleving. Hiervoor is zij o.a. op zoek naar enthousiaste 55+'ers die kennis willen maken met de bowlsport.

Voor het spelen van bowls is concentratie en balgevoel belangrijker dan fysieke kracht; kortom een sport voor jong en oud.

Op de website van de NIOBB (www.bowlsnederland.nl) staan filmpjes die een indruk over de bowlsport geven.

De organisatoren hopen dat de clinic zoveel belangstelling trekt dat het oprichten van een bowlsvereniging in Doetinchem e.o mogelijk zal blijken.

De clinic zal worden verzorgd door leden van de bowlsvereniging uit Haaksbergen.



FROM
SAMEDAY
IN
MOVEMENT



SENIOREN
SPELEN
ACHTERHOEK

Programma 1e Achterhoekse SENIOREN spelen
Sportpark De Bezelhorst Doetinchem

Let the Games Begin

Dinsdag - Woensdag 24- 25 september 2019 (11-16.00 uur)

- ✓ **Jeu de Boules** (locatie tennispark de Sprong)
- ✓ **Stadswandeling/beeldenroute**
(start kantine vv Doetinchem)
- ✓ **Biljarten** (kantine vv Doetinchem)
- ✓ **Meerkamp Atletiek 4 tot 6 spelonderdelen**
(locatie ARGO Atletiek)
- ✓ **Walking Rugby** (veld Rugby the Wild Rovers)
- ✓ **Bowls** (locatie Tennispark de Sprong)
(Alleen op de Woensdag)
- ✓ **Walking Football** (o.a. Dzc'68 - regioteam - vv Doetinchem)

Woensdag 13.30 - 16.00 uur



✓ Demosstratie taf van 55+ sporten
(iedere bezoeker mag meedoen!)



✓ Sportaanbod lokaal en regionaal



SENIOREN
SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



✓ Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



✓ Informatiemarkt



- ✓ **Gezondheidscheck Kruiswerk** (bestuurskamer vv Doetinchem)
- ✓ **Schaken** (Alleen Woensdag kantine vv Doetinchem)
- ✓ **Bridge** (Kantine Argo Atletiek)
- ✓ **Pitch en Putt** (trainingsveld vv Doetinchem)
- ✓ **Volleybal** (accommodatie vv Doetinchem)
- ✓ **Kegelen** (accommodatie vv Doetinchem)
- ✓ **Beweegmakelaar** (o.l.v. Sportservice Doetinchem)
- ✓ **Dynamic Tennis** (accommodatie vv Doetinchem)
- ✓ Sjoelen(onder voorbehoud)
- ✓ **Sport en Spel senioren** (o.l.v. DZC'68) dinsdag 13-14.00 uur
- ✓ **Line Dansen** (woensdagmiddag 2x tussen 13.30-16.00)
- ✓ **Toss Tennis** (tennispark de Sprong)
- ✓ **Voetgolf** Rondom de voetbalvelden
- ✓ **Senioren gym**
- ✓ **Tafeltennis** (accommodatie vv Doetinchem)
- ✓ **Koersbal** (onder voorbehoud)

Laagdrempelig bewegen, denken, ontmoeten, meedoen en vooral samen zijn!

**Deelname is GRATIS!
Bij het meedoen aan tenminste
4 sporten ontvangt u de..**



Voor meer informatie:

Ger Melissen • gspmelissen@planet.nl • 06 - 23 233 501



WALKING FOOTBALL

Iedere vrijdagochtend.

Voor iedereen toegankelijk, aanmelden niet nodig!

Vanaf 09.30 uur staat de koffie klaar.

Van 10.00 uur tot 11.00 uur wordt er gevoetbald.

Wat is walking football?

Voetbal hoeft niet snel te gaan om mooi te zijn. Dat bewijst deze voetbalvorm waarbij in wandeltempo op een kwart veld gespeeld wordt.

Walking Football houdt in dat er tijdens een partijtje niet wordt gerend.

Er mogen geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. Via Walking Football kun je een leven lang van voetbal blijven genieten.

Bovendien kun je bewijzen dat je je voetbalstreken nog niet bent verleerd.

Voor meer informatie: www.dzc68.nl

Vragen:

Max Riekel, m.riekel@dzc68.nl Of 0646021035

DZC'68, sportweg 6 te Doetinchem - Sportpark zuid

TAFELTENNIS: een sport voor jong en oud!

Maak kennis tijdens de Seniorenspele!

Tafeltennisvereniging Odion heeft een eigen accommodatie, waardoor er meerdere avonden per week gespeeld kan worden. De vereniging kent 3 afdelingen: jeugd, senioren recreanten en senioren competitiespelers.

De jeugd traint op dinsdag vanaf 19.00 uur tot 19.45 uur en spelen competitie op zaterdag vanaf 10.00 uur.

De senioren trainen op de dinsdagavond vanaf 20.00 uur en spelen competitie op de vrijdagavond vanaf 20.00 uur.

De recreanten trainen op de maandagavond vanaf 19.00 uur met als accent ontspanning, gezelligheid en sociale contacten. Voor de liefhebber is er 1x per maand een recreantencompetitie.

Accommodatie: Korte Huitinkstraat 15, 7011BC Gaanderen.

Voor meer informatie:

Secretaris R. Reuling 0314 643765 • secretaris@ttvodion.nl • website: www.ttvodion.nl



DYNAMIC TENNIS: zeer geschikt voor senioren

Dynamic tennis is een racketsport, die in een sporthal wordt gespeeld. Het is een soort kruising tussen badminton, tennis en tafeltennis. De sport wordt gespeeld op een badmintonveld met een zachte foambal en een korte racket, die een stuk lichter is dan een tennisracket. Vanwege het lichte materiaal is dynamic



tennis weinig blessuregevoelig, terwijl er toch op behoorlijk niveau gespeeld kan worden. De sport is geschikt voor beginners, maar ook voor mensen die badminton, tennis of andere sporten te zwaar vinden worden.

De dynamic tennisvereniging in Doetinchem is DUTEDO. Leden van DUTEDO kunnen spelen op maandag- en dinsdagmiddag van 15.30 tot 17.00 uur in sporthal De Bongerd in de wijk de Huert en op vrijdagavond van 19.30 tot 21.00 uur in basisschool De Zonneboom in de wijk Oosseld. Belangstellenden kunnen 3 keer gratis meespelen voordat ze besluiten om al of niet lid te worden. Voor verdere info kunt u contact opnemen met Peter Koster, tel. 0314-332764, E-mail: p.koster4@chello.nl (website DUTEDO: www.dutedo.nl)

Ook op de seniorenspele!!



✓ Demonstratie bij van 35+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen)



✓ Sportaanbod lokaal en regionaal



Gratis
Seniorenspele bij de gemeente



✓ Samenwerking bewegen, denken, ontmoeten, meedoen en vooral samen zijn!

SENIOREN
SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



✓ Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



ROOKVRIJE GENERATIE

ACHTERHOEK.

WILT U STOPPEN MET ROKEN?

De stoppen-met-roken groepstraining Rook-Vrij Vitaal Leven gaat u daarbij helpen!

Groepstraining Rook-Vrij Vitaal Leven

Stichting Vitaal op Weg organiseert in de Achterhoek de stoppen-met-roken groepstraining Rook-Vrij Vitaal Leven. Een groepstraining die begeleidt bij het stoppen met roken. De groepstraining is gebaseerd op de 'Pakje Kans training' die bewezen effectief is. Een gecertificeerd en geregistreerd Stop-Rokenconsulent verzorgt de training. Specifiek kenmerk van deze groepstraining is de multidisciplinaire aanpak. Een diëtist en bewegingsagoog completeren het begeleidingsteam.

Het onderwerp 'gewichtbeheersing' en gezonde voeding wordt tijdens de groepstraining besproken door een diëtist. Bewegen en ontspanning, een vast onderdeel van elke bijeenkomst, wordt verzorgd door de bewegingsagoog.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten. De eerste 7 bijeenkomsten vinden plaats in een periode van 3 maanden. De achtste, laatste bijeenkomst wordt een half jaar na de zevende bijeenkomst gepland.

Zorgverzekeraar

De groepstraining Rook-Vrij Vitaal Leven voldoet aan de criteria van en staat geregistreerd in het landelijke Kwaliteitsregister Stoppen met Roken, zie www.kwaliteitsregisterstop-metroken.nl/geaccrediteerde-activiteiten/interventies/. Zorgverzekeraars vergoeden in principe deelname aan geregistreerde groepstrainingen. Vanaf 2020 brengen zorgverzekeraars geen eigen risico meer in rekening bij eerstelijns stoppen-met-rokenprogramma's. De zorg wordt vanaf 2020 volledig vergoed uit de basisverzekering. Deze regeling is opgenomen in het nationaal preventieakkoord. De deelnemer dient over de vergoeding altijd zelf met de zorgverzekeraar te overleggen.

Individuele deelname

De kosten voor individuele deelname aan de groepstraining Rook-Vrij Vitaal Leven bedragen € 250,- per deelnemer. Het aantal deelnemers aan de groepstraining is 8 tot 12 deelnemers. Voor de locatie waar de groepstraining wordt een centraal gelegen plaats gekozen.

Bedrijven en organisaties

Bedrijven en organisaties willen in toenemende mate het bedrijf of organisatie rookvrij krijgen. Stoppen van roken van de medewerkers heeft een positieve invloed op de vitaliteit van de medewerker en draagt bij aan het verlagen van diens ziekteverzuim. Het aanbieden door het bedrijf van een stoppen-met-roken training aan de medewerker kan hierin een belangrijke bijdrage bieden.

De groepstraining Rook-Vrij Vitaal Leven kan in company worden verzorgd.

Betreffende de organisatie en kosten kan contact worden opgenomen met de contactpersoon van de groepstraining.

Achterhoek Rookvrij

Meer informatie over Achterhoek Rookvrij kunt u vinden op de website www.achterhoekrookvrij.nl

Informatie over of aanmelden voor de groepstraining

Voor nadere informatie over de groepstraining of aanmelden voor de groepstraining kunt u contact opnemen met:

E.G. (Eric) Meijer MSC

Tel. 06 - 22 18 72 61 (na 18 uur)

Of per mail: smrvitaalopweg@gmail.com

Stichting Vitaal op Weg

Informatie betreffende groepstraining is ook te lezen de site van de stichting Vitaal op Weg.

Voor nadere informatie over de activiteiten en interventies van stichting Vitaal op Weg kunt u contact opnemen met:

G.S.P. (Ger) Melissen

Tel. 06 - 23 23 350 1

Of per mail: gspmelissen@planet.nl

**VITAAL
OP WEG**
"Met elkaar voor iedereen"

Tijdens de Seniorenspele

Start en Finish bij de vv Doetinchem. Routekaart ophalen in de bestuurskamer.
Stadswandeling Doetinchem, Beelden enzo....

Doetinchem, Beelden enzo... is een beeldenroute door het stadscentrum.

De route is tevens een stadswandeling van 2 kilometer.

De route leidt u langs 13 meer of minder bekende beelden in de binnenstad van Doetinchem. Hoewel Doetinchem weinig historische gebouwen kent in de binnenstad door het bombardement in 1945 en 'vernieuwingsdrift' van na de oorlog, zijn er in de route toch 14 gebouwen met een geschiedenis opgenomen. Zowel bij de gebouwen als de beelden vindt u een korte toelichting in de route beschrijving.



dkplus.nl



Wat bieden wij jou:

- ❖ Sport voor jong en oud
- ❖ Gezellige sfeer op een wekelijkse clubavond in een mooi kegelhuis
- ❖ Mogelijkheid om deel te nemen aan competities en andere wedstrijden.

Wat heb je nodig?

- ❖ Je hebt alleen een paar binnensportschoenen nodig.
- ❖ De clubs hebben zelf kegelballen.

Meer inlichtingen te verkrijgen tijdens de Senioren spelen op 24 en 25 september.

Kegelen
"Willem Rodalaan 2".
Kom gezellig bij
Ons een balletje
Gooien tijdens de
Senioren spelen
PIC-COLLAGE



Democratisch tot van 35+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)



Sportaanbod lokaal en regionaal



Gratias



Levenswijze beweging, denken, ontmoeten, meedoen en vooral samen zijn!

SENIOREN SPELEN



ACHTERHOEK

24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



Gezondheid - welzijn - leeftijds - voeding



Informatiemarkt

kruiswerk

in samenwerking met

SPORTS

de sport

ZonMw

klubbijdragen

klubbijdragen

Primeur tijdens de seniorenspelen WALKING RUGBY



Spelregels

Oldstarswalking rugby is een aangepaste spelvorm van het traditionele rugby. Deze spelvorm is speciaal ontwikkeld voor ouderen. Er is minder fysiek contact en de focus ligt op participatie, uitdaging en bovenal plezier. Ervaren trainers of spelbegeleiders helpen om het spel eerlijk en inclusief te maken voor alle spelers. Deze aangepaste spelvorm van rugby is zowel voor spelers met als zonder eerdere rugbyervaring. Sportievelingen genieten van de dynamiek en het spelelement, waar oud-rugbyers de flexibiliteit van het rugby kunnen waarderen en nog jaren kunnen genieten van de sport.



✓ Demovoorstel tot van 55+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)



✓ Sportaanbod lokaal en regionaal



✓ Uitdaging en beweging, denken, oefenen, meedoen en vooral plezier zijn!



SENIOREN SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



✓ Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



✓ Informatiemarkt





www.pitch-putt-doetinchem.nl

Welkom op de senioren spelen

Voldoende beweging en sporten is goed voor de gezondheid. Wist je dat 30 minuten bewegen per dag al genoeg is voor een gezonder leven? Met een 9-holes spelletje Pitch&Putt Golf zit je al snel aan 2 x 30 minuten beweging.

Bewegen hoeft zeker geen nare verplichting te zijn! Een rondje Pitch&Putt Golf is dat zeker niet. Sportief plezier voor iedereen, dat is waar Pitch&Putt Golf voor staat. Op onze golfbaan hoef je geen lange afstanden te lopen. De afstanden van de afslag tot aan de hole variëren tussen de 30 en de 90 meter. Plezierig bewegen voor iedereen dus.

Vr groet

Henk van Slageren

Pitch&Putt Golf Doetinchem

Broekhuizerstraat 1a

7031 GZ Wehl

T 0314 - 364698

M 06 - 15162552

E info@pitch-putt-doetinchem.nl



Demomateriali tot van 55+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)



Gratis
Sportmaterialen tot 15 plekken gratis



Supplementair bewegen, denken, ontmoeten, meedoen en vooral: samen zijn!

**SENIOREN
SPELEN**



ACHTERHOEK

24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



Informatiemarkt

kruiswerk

Assistentie en Leren



PRINTS

de sport

ZonMw

klukker

duurder 30%
plezier

COUNTRY LINE DANCE



50+ Ontmoetingspunt 't Brewinc

Dansgezelligmeetijs de Senioren spelen

De Line Dance groep van het 50+ Ontmoetingspunt van 't Brewinc is in juli 2018 van start gegaan met zo'n 6 dansers. Al snel kwamen er diverse dansers bij en inmiddels telt de groep al meer dan 20 leden.

We dansen op de maandagavond van 19:00 tot 20:30 uur bij 't Brewinc (zij-ingang).

We zijn een laagdrempelige Line Dance groep, d.w.z. iedereen kan meedoen en men kan ook gedurende het jaar instappen. Dit komt omdat we ons beperken tot zo'n 15 a 20 relatief eenvoudige dansen die iedereen kan leren en die ook regelmatig herhaald worden.

Het accent bij onze dansgroep ligt in de allereerste plaats op:gezellig dansen en bewegen op een mix van leuke Country & Western, Jaren-60 en af en toe een vleugje Hawaiïaan muziek. We zijn niet prestatiegericht maar zijn wel lekker actief bezig op muziek.



✓ Deelnemers tot van 55+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)

✓ Sportaanbod lokaal en regionaal



SENIOREN SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem

✓ Informatiemarkt



✓ Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



✓ kruiswerk

Activiteiten en Leren

✓ PANTS

nieuwe sport

✓ ZonMw

lakkert met hart

lakkert met hart

Rabobank ORION Volleybal Doetinchem

Kom volleyballen bij Rabobank Orion en... tijdens de Seniorenspelen!

Volleybal is echt een sport voor jong en oud. Een gezellige teamsport waarin iedereen op zijn of haar eigen niveau kan sporten. Fanatiek op wedstrijdniveau of gewoon lekker eens per week lekker sportief bewegen.

Bij Rabobank Orion vind je het allemaal. Kom gerust eens een keer kijken in de Topsportthal en beleef zelf dat lekker bewegen en gezelligheid prima samengaan.

Kijk voor meer informatie op www.orionvolleybal.nl



Democratisch tot aan 55+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)



Sportaanbod lokaal en regionaal



Supplementair bewegen, denken, ontmoeten, meedoen en vooral samen zijn!

SENIOREN SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



Informatiemarkt

kruiswerk



ZonMw



De Beweegmakelaar

De beweegmakelaar helpt mensen bij het vinden van een beweegactiviteit die past bij zijn/haar wensen en mogelijkheden. Of iemand nu 30 of 80 jaar is, een chronische ziekte heeft of revalideert, de beweegmakelaar is er voor iedereen die gezonder wil gaan leven op eigen initiatief of op advies van de arts of therapeut.

In een persoonlijk en gratis adviesgesprek bekijkt de beweegmakelaar wat er aangepast kan worden aan de leefstijl om actiever te worden.

Vervolgens begeleidt de beweegmakelaar mensen naar structureel sport- en beweegaanbod. De beweegmakelaar heeft immers kennis van het volledige sport- en beweegaanbod binnen de gemeente Doetinchem.

Tijdens de Seniorenspele kan men gratis en vrijblijvend een beweegmakelaargesprek voeren met de beweegmakelaar of er kan een gesprek ingepland worden op een nader te bepalen moment.



✓ Demovoorstel tot van 55+ sporten (iedere bezoeker mag meedoen!)



✓ Sportaanbod lokaal en regionaal



✓ Uitdaging beweging, denken, ontvochten, mede doen en vooral samen zijn!

SENIOREN SPELEN



24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



✓ Gezondheid - welzijn - leefstijl - voeding



✓ Informatiemarkt



lakkert start
lakkert start
lakkert start

Certificaat



Uitgereikt: *Doetinchem -september 2019*

Aan:



**De deelnemer heeft aan minimaal vijf Denk en Doen (sport) activiteiten deelgenomen.



SENIOREN SPELEN



ACHTERHOEK

24 en 25 september 2019
Sportpark de Bezelhorst Doetinchem



Laagdrempelig bewegen, denken,
ontmoeten, meedoen en vooral samen zijn!

 **kruiswerk**
Achterhoek en Liemers

 **ZonMw**

 **PRINTS**
color your life

bakker B bart
Bakker Bart
Doetinchem