

VOORWOORD WETHOUDER

Met dit boekje willen we u graag meenemen op een ontdekkingsreis door het sport- en cultuuraanbod in de gemeente Tholen. Soms wordt gedacht dat beweging en creativiteit voornamelijk voor jongeren zijn. Niets is minder waar en wij willen u juist aanmoedigen om te kijken welke mogelijkheden er voor u zijn om in beweging te blijven en culturele activiteiten te ondernemen. Want sport en cultuur zorgen ervoor dat we onze sociale netwerken behouden en versterken, wat belangrijk is om verbondenheid en geluk te ervaren.

Sport

Voorals naarmate we ouder worden, is het hebben van een gezonde levensstijl van groot belang. Voldoende beweging speelt daarbij een belangrijke rol. Dit helpt niet alleen om fit te blijven, maar kan ook de kans op chronische aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes en artritis verminderen.

Cultuur

Cultuur is een essentieel onderdeel van ons leven, ongeacht de fase waarin we ons bevinden. Het brengt ons niet alleen dichter bij anderen, maar ook bij onszelf. Of u nu altijd al een passie heeft gehad voor schilderen, muziek maken of juist nieuwsgierig bent naar nieuwe vormen van cultuur, dit boekje geeft een overzicht van culturele activiteiten bij u in de buurt.

Veel leesplezier en sportieve en culturele ontdekkingen gewenst.

Met vriendelijke groet,

Hilde Moerland

Wethouder sport en cultuur



TEAM JIJ OP THOLEN BUURTSPOORTCOACHES

Het team Jij op Tholen bestaat uit buurtsportcoaches, vrijwilligerscoördinatoren en jongerenwerkers. Wij vinden het belangrijk dat iedereen zich thuis voelt in onze gemeente.

Onze buurtsportcoaches zetten zich in voor onderwijs, cultuur, (sport) verenigingen en iedereen die beweging in de buurt wil stimuleren. Samen sporten is niet alleen gezellig, maar ook een geweldige manier om mensen te ontmoeten. Daarnaast brengen ze mensen samen, zorgen voor verbinding en organiseren regelmatig leuke sportieve en creatieve activiteiten. Dit doen ze graag in samenwerking met lokale verenigingen en andere partijen. Neem gerust contact op als u vragen heeft of samen wilt kijken wat er in uw buurt mogelijk is.

MEER INFORMATIE

Kijk ook op www.jijoptholen.nl voor actuele activiteiten.
Volg ons op Facebook en Instagram via Jij op Tholen.



Harmen, Tijn,
Vera en Jurgen



GEMEENTELIJKE BUITENZWEMBADEN

In onze gemeente zijn er twee gemeentelijke buitenzwembaden: zwembad De Spetter in Tholen en zwembad Haestinge in Sint-Maartensdijk. De zwembaden zijn geopend vanaf begin mei tot en met september.

Bekijk actuele openingstijden op: www.tholen.nl/zwembaden.
Hier leest u meer informatie over tarieven, lesaanbod, activiteiten en het dagelijks banenzwemmen.

Openluchtzwembad De Spetter

Zoekweg 4, 4691 HT Tholen

Openluchtzwembad Haestinge

Sportlaan 2, 4695 BA Sint-Maartensdijk

Meer informatie

WEB: www.tholen.nl/zwembaden

E-MAIL: zwembaden@tholen.nl

Heeft u een laag inkomen? Dan heeft u misschien recht op financiële steun van de gemeente. Of steun van een andere organisatie in onze gemeente. Daarmee kunt u bijvoorbeeld meedoen met sociale en culturele activiteiten in het dagelijkse leven zoals een abonnement op de bibliotheek, lidmaatschap van een vereniging of een sportabonnement.

Voorwaarden

U kunt een aanvraag doen voor financiële steun als u in onze gemeente woont, 18 jaar of ouder bent en een laag inkomen heeft. Wat we precies onder een laag inkomen verstaan leest u op onze webpagina Bijzondere bijstand: www.tholen.nl/bijzondere-bijstand-aanvragen.

Vergoeding volwassenen

- Keuze uit een sport-of cultuurabonnement of lidmaatschap van een vereniging. De kosten tot € 250,- betaalt de gemeente.
- € 250,- voor bijvoorbeeld kosten voor sportspullen, telefoonabonnement of een bezoek aan het theater of museum.
- Een Zeeland Voordeel jaarabonnement voor de bus (Connexxion) om onbeperkt gratis te kunnen reizen tijdens daluren, weekenden en op feestdagen.

Aanvragen

Aanvragen kan makkelijk en snel met DigiD en e-mailadres. Ga naar www.tholen.nl en kies voor Bijzondere bijstand of één van de andere vergoedingen. Iedere vergoeding vraagt u steeds apart en per persoon aan. Via de stappen van de aanvraag ziet u op welke vergoedingen u recht heeft.

Hulp nodig bij het aanvragen?

Voorzieningsconsulenten zijn deskundige vrijwilligers die u helpen met diverse hulpvragen. Zoals hulp bij het (digitaal) aanvragen van minimavoorzieningen, schuldhelpverlening of kwijschelding. Bel hiervoor naar de gemeente: 14 0166.

Wat uw beperking of aandoening ook is, er is altijd een manier om te sporten en bewegen. Ontdek uw unieke sport, krijg advies, regel uw eigen sporthulpmiddel en kom in beweging, vanuit huis of op de club. Neem eens een kijkje op www.unieksporten.nl.

Stel uw sporthulpvraag

Sporten en bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Ons doel is om zoveel mogelijk mensen te begeleiden naar passend sport- en beweegaanbod. Iedereen kan bewegen en iedereen mag een hulpvraag stellen: sporters, sportaanbieders, en organisaties in onderwijs, zorg en sport. Wij zetten ons in om een antwoord te vinden op uw sporthulpvraag!

Samenwerking

De buurtsportcoaches van het loket Uniek Sporten West Brabant West helpen sporters met hun sportgerelateerde vragen. Dit sportloket is een samenwerking tussen de gemeenten Bergen op Zoom, Steenbergen, Tholen, Woensdrecht en Halderberge.

In onze gemeente kunt u terecht bij:

Harmen Joppe
Buurtsportcoach
14 0166
jijoptholen@tholen.nl



ZORGLOKETTEN

Heeft u hulp nodig voor het doen van een boodschap, een luisterend oor of het afhalen van medicijnen? Is het vanwege uw leeftijd of kwetsbare gezondheid beter dat u niet naar buiten gaat? De zorgloketten in de gemeente Tholen bieden u graag een helpende hand.

Zij zijn van maandag tot en met vrijdag bereikbaar via onderstaande gegevens. Sommige zorgloketten bieden ook activiteiten aan. Actuele gegevens van de zorgloketten leest u op: www.tholen.nl/zorgloketten

Woonkern	Zorgloket	Telefoon	E-mailadres
Oud-Vossemeer	Vosmeer Zorgt	06-18 22 74 03	buurt@zeelandnet.nl
Poortvliet	Zorgloket Poortvliet	06-34 72 29 08 0166-61 29 46	zorgloketpoortvliet@gmail.com
Scherpenisse	Zorgkrael	06-42 38 92 23	zorgkrael@gmail.com
Sint-Annaland	Anna Zorgt	0166-65 70 11	info@anna-zorgt.nl
Sint-Maartensdijk	Zorgloket Smerdiek	06-28 66 40 50	zorgloketsmerdiek@outlook.com
Sint Philipsland en Anna Jacobapolder	Flup Helpt	06-43 85 77 77	fluphelpt@gmail.com
Stavenisse	Zorgloket Stavenisse	06-54 23 74 33	hulpenzorgstavenisse@outlook.com
Tholen	Tholen Ziet Je	06-39 13 38 56	info@tholenzietje.nl

MANTELZORGER

Een mantelzorger zorgt voor een ziek of kwetsbaar familielid, vriend of buur. Bijvoorbeeld door te helpen bij de verzorging of bij dagelijkse activiteiten.

Als de zorg langdurig en intensief is, kan het voor u als mantelzorger zwaar worden. U kunt bij de gemeente terecht voor een luisterend oor, emotionele steun, praktische hulp en hulp van vrijwilligers. Meer informatie op www.tholen.nl/mantelzorg.

Meld u aan

Meld u aan als mantelzorger via de website of door te bellen naar 14 0166. Dan ontvangt u uitnodigingen voor gratis maandelijkse activiteiten speciaal voor mantelzorgers.



CURSUS VALPREVENTIE & MEDISCHE FITNESS

We organiseren, in samenwerking met fysiotherapeuten en andere partners, cursussen valpreventie in verschillende kernen. De cursus valpreventie is speciaal voor zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar of ouder, die bang zijn om te vallen of meer valrisico hebben.

Het doel van de cursus is het voorkomen van valpartijen bij ouderen door het herkennen van valgevaarlijke situaties, het verminderen van valangst en het verbeteren van het activiteitsniveau en de balans.

Tijdens de cursus valpreventie komen ouderen wekelijks bij elkaar om met de fysiotherapeut te oefenen om valpartijen te voorkomen. Binnen onze gemeente starten regelmatig nieuwe valpreventiegroepen. Minimaal één in het voorjaar en één in het najaar.

Woonkern	Fysio en cursus	Contact
Oud-Vossemeer Tholen	Fysio Tholen Cursus In Balans	www.fysio-tholen.nl 0166-60 49 99
Stavenisse Sint-Maartensdijk	FysioHolland Cursus Vallen Verleden Tijd	www.fysioholland.nl 0166-20 20 15
Poortvliet Sint-Annaland	Fyvantho Cursus Beweegzeker	www.fyvantho.nl 0166-65 34 40
Sint Philipsland	Affectum Paramedisch Centrum Cursus Vallen Verleden Tijd	www.affectum.nl 0167-50 33 68

Medische fitness

Een aantal fysiotherapeuten in onze gemeente bieden ook medische fitness aan. Dit kan een vervolg of alternatief zijn op de cursus valpreventie. Bespreek de mogelijkheden met uw fysiotherapeut.

Meer informatie?

Neem contact op met de fysiotherapeut of kijk op:
www.jijoptholen.nl/valpreventiegroepen.



BILJART

Biljartvereniging de Treffers

Op donderdagavond beoefenen wij onze sport. Op zaterdag spelen wij toernooivormen met andere biljartverenigingen.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 19.00 uur vrij biljart
Zaterdag toernooi (in overeenstemming)

LOCATIE

De Vossenkuil
Bou Kooijmanstraat 48, 4698 AM Oud-Vossemeer

DOEK GESCHIKT VOOR

Deze sport is toegankelijk voor vrijwel iedereen: jongeren en (jonge) senioren.

CONTACTINFORMATIE

Jos Hommel
E-MAIL: joshommel@zeelandnet.nl



BLOEMSCHIKKEN EN GROENWORKSHOPS

Atelier Madam

Voor iedereen die blij wordt van bloemen en groen. U maakt diverse soorten bloemstukken en/of in de zomer tuinbeestjes zoals een schaapje of bijzondere vogel.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 9.30 en 19.00 uur
Donderdag 19.00 uur
Vrijdag 9.30, 14.00 en 19.00 uur
Zaterdag 9.30 uur
> En op aanvraag

LOCATIE

De oude pastorie
Dorpsweg 9, 4698 RD Oud-Vossemeer

DOEK GESCHIKT VOOR

Geschikt voor iedereen, met en zonder ervaring. Er wordt rekening gehouden met eigen smaak en stijl. Werkstukken kunnen aangepast worden aan (motorische) mogelijkheden.

CONTACTINFORMATIE

Maria Dam
TEL: 06-36 04 31 63
E-MAIL: mariadam2012@gmail.com



FIETSEN

Seniorenvereniging Vosmeer e.o.

Woensdag is fietsmiddag (behalve als er bingo is). En uiteraard wanneer de weersomstandigheden het fietsen toelaten. De route is meestal tussen de 25 en 30 kilometer met een tussenstop voor een versnapering.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 13.30 uur

LOCATIE

De Vossenkuil
Bou Kooijmanstraat 48, 4698 AM Oud-Vossemeer

DOK GESCHIKT VOOR

Senioren met een elektrische fiets (e-bike).

CONTACTINFORMATIE

Leen Oostdijk (secretaris)

TEL: 06-43 77 08 65

E-MAIL: seniorenvosmeer@zeelandnet.nl



FOTOGRAFIE

F.O.ThO.

Leren fotograferen in de breedste zin van het woord: portret, landschap, macro, flora en fauna en nog veel meer. Het doel van de club is om voor elke fotograaf de fotografie te verbeteren en dus samen bezig te zijn met een leuke hobby die voor elke amateurfotograaf, ongeacht het niveau, toegankelijk moet zijn.

DAGEN EN TIJDEN

Maandagavond 19.30 - 22.00 uur (om de 14 dagen)

LOCATIE

De Vossenkuil
Bou Kooijmanstraat 48, 4698 AM Oud-Vossemeer

CONTACTINFORMATIE

J.M. Duine

TEL: 06-28 15 45 84

E-MAIL: janduin@fotho.nl

WEB: www.fotho.nl

FACEBOOK: Fotoclub Op Tholen



GEMENGD POPKOOR

Popkoor Voix

Gezellig leuke popnummers zingen! Zowel rustige als up-tempo nummers uit de jaren 60 tot en met nu. Ons motto: ontspanning door het zingen van leuke muziek!

DAGEN EN TIJDEN

Maandagavond 20.00 - 22.00 uur

LOCATIE

Kerkgebouw
Hofstraat 21, Oud-Vossemeer

CONTACTINFORMATIE

Piet Potappel

TEL: 06-10 10 65 05
E-MAIL: piet.potappel@gmail.com
WEB: www.popkoorvoix.nl
FACEBOOK: Popkoor Voix



GYMNASTIEK

Gymnastiekvereniging Spido

Gymnastiekvereniging Spido bestaat al bijna 80 jaar. Samen met onze trainers en assistent-trainers bieden we gymlessen voor de allerkleinsten, Sport & Spel voor de grotere kids én damesgymnastiek. Wilt u meer bewegen? Bij ons vindt u de mogelijkheden in kleine groepen. Kom vooral eens kijken bij onze lessen.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 18.30 - 19.30 uur seniorengym (50+)

LOCATIE

Gymzaal naast het sportveld
Bou Kooijmanstraat 3, 4698 AL Oud-Vossemeer

DOEK GESCHIKT VOOR

Senioren 50+

CONTACTINFORMATIE

J. Havermans

E-MAIL: gvspido@hotmail.com
FACEBOOK: Gymnastiekvereniging Spido
INSTAGRAM: gvspido



JEU DE BOULES

Jeu de boules groep Oud-Vossemeer

Gezellig samen zijn, boulen in de buitenlucht en eventueel na afloop samen koffie drinken. Wij gebruiken een groepsapp. Wanneer het bijvoorbeeld slecht weer is kunnen we kijken wie er op een andere tijdstip of dag kan afspreken.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 10.00 uur

Zaterdag 10.00 uur

> In de wintermaanden wel eens in de middag. Bel of app vooraf even.

LOCATIE

Sportpark de Vossenbergh (bij het voetbalveld, naast de kantine)

Bou Kooijmanstraat 1, 4698 AL Oud-Vossemeer

DOEK GESCHIKT VOOR

Iedereen kan hier aan deelnemen. De baan is gratis toegankelijk. Bel of mail voor meer informatie.

CONTACTINFORMATIE

A. van Tilbeurgh

TEL: 06-23 11 05 68

E-MAIL: ovjeudeboules@gmail.com



MUZIEK

Oud-Vossemeers' muziekvereniging

In het orkest Piacere maken we muziek met senioren die graag willen leren musiceren. We hebben regelmatig concerten.

DAGEN EN TIJDEN

Vrijdag van 10.30 - 12.15 uur

LOCATIE

Odeon

Bou Kooijmanstraat 3, 4698 AL Oud-Vossemeer

DOEK GESCHIKT VOOR

Iedere volwassene die graag muziek wil leren op laagdrempelige manier.

CONTACTINFORMATIE

Jeannette Havermans

TEL: 06-29 38 72 81

E-mail: muziekverenigingovm@gmail.com



SIERVOGELSPORT/ -HOUDERIJ

De Vogelvrienden Oud-Vossemeer

Is een actieve, vrolijke en gezellige vereniging voor het promoten, ondersteunen en hobbymatig houden van (sier)vogels. Jaarlijks minimaal twee vogelbeurzen, een vogelshow, een vogelquiz en een lezing. Juist voor elke 55-plusser een toegankelijke, rustgevende en vrolijke hobby.

DAGEN EN TIJDEN

Voor actuele informatie zie de website.

LOCATIE

De Vossenkuil
Bou Kooijmanstraat 48, 4698 AM Oud-Vossemeer

DOEK GESCHIKT VOOR

Is voor iedereen die van vogels houdt.

CONTACTINFORMATIE

Leonard Ketting (secretaris)

TEL: 06-12 95 20 42

E-MAIL: vogelvrienden@hotmail.com

WEB: www.vogelvrienden-oudvossemeer.nl



SPORT EN SPEL

Sport 55 +

Op iedere leeftijd is het van belang om te blijven bewegen. Het is ideaal om de soepelheid van de spieren ook op latere leeftijd intact te houden. Sporten is in alle gevallen een ontspannen manier om te bewegen op een manier die veel spieren traint. Bovendien is het samen sporten onder begeleiding gezellig.

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdagmiddag 13.15-14.15 uur

LOCATIE

Gymzaal
Bou Kooijmanstraat 3, 4698 AL Oud-Vossemeer

DOEK GESCHIKT VOOR

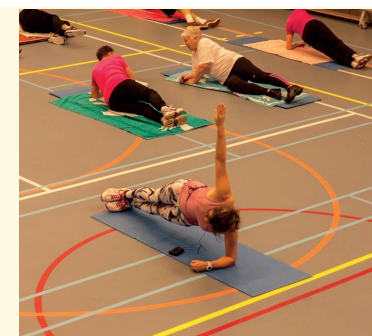
Iedereen kan meedoen op eigen niveau.

CONTACTINFORMATIE

Diana op den Brouw

TEL: 06-27 52 53 90

E-MAIL: diana_opdenbrouw@hotmail.com



YOGA

Yoga met Compassie

Yogales met Yin en Yang houdingen. Door een combinatie van passief uitvoeren van Yin houdingen, de actievere Yang houdingen en adembeheersing, ontstaat er balans tussen flexibiliteit, kracht en rust. Het beste van beiden in één sessie. Geschikt wanneer u alleen Yin te rustig vindt en alleen Yang te dynamisch vindt.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag 19.30 - 20.30 uur

LOCATIE

Speelzaal van obs Die Heenetrecht
Burgemeester Versluisstraat 18, 4698 AS Oud-Vossemeer

CONTACTINFORMATIE

Djangela van Dokcum

TEL: 06-45 67 67 66
E-MAIL: yogametcompassie@gmail.com
WEB: www.yogametcompassie.nl
INSTAGRAM: [yogametcompassie](https://www.instagram.com/yogametcompassie)



WANDELEN

Wandelclub Oud-Vossemeer

Iedere donderdagmiddag gezellig samen een wandeling maken. Het is gezond en ook gezellig doordat je samen op pad gaat. Er wordt rekening gehouden met ieder tempo.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 13.30 uur

>Er is ook een groepsapp, waardoor ook andere wandelmomenten kunnen worden afgesproken als dat gewenst is.

LOCATIE

Startpunt: De Vossenkuil
Bou Kooijmanstraat 48, 4698 AM Oud-Vossemeer

OOK GESCHIKT VOOR

Iedereen kan meedoen op eigen niveau.

CONTACTINFORMATIE

Buurtsportcoach Jurgen Nuijten

TEL: 06-14 60 77 79
E-MAIL: jjjoptholen@tholen.nl
WEB: www.jjjoptholen.nl/wandelgroepen



HOELAHOEPELEN

HoepelSter

Zin in een leuke sport waar bewegen en plezier centraal staan? HoopDance heeft dit. U traint alle spieren en versterkt spierkracht. Verbeter zo uw coördinatie en soepelheid van gewrichten. Het is zeer mindful voor uw geest. Ook doet u nieuwe contacten op tijdens het uur bewegen met plezier. Herleef uw jeugd, kom hoepelen!

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 19.00 - 20.00 uur

LOCATIE

Gymzaal
Burgemeet 19, 4693 CJ Poortvliet

CONTACTINFORMATIE

Wendela van Vliet

Tel: 06-23 37 18 05
E-mail: hoopdance@hoepelster.nl
WEB: www.hoepelster.nl



GYMNASTIEK

Gymnastiekvereniging Excelsior

Gymnastiekvereniging voor oudere dames die graag soepel willen blijven en een uurtje in de week, gezellig samen komen en allerlei bezigheden doen.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 16.00 - 17.00 uur

LOCATIE

Gymzaal
Burgemeet 19, 4693 CJ Poortvliet

OOK GESCHIKT VOOR

Geschikt voor oudere dames.

CONTACTINFORMATIE

Janny Tichem en Ina Bolier-Nouwen

TEL: 06-10 79 27 03 (Janny) / 06-48 53 66 71 (Ina)
E-MAIL: info@excelsior-poortvliet.nl
WEB: www.excelsior-poortvliet.nl
FACEBOOK: Excelsior Poortvliet



DIVERSE ACTIVITEITEN

Kunstkamer Holland Huis

Bij de Kunstkamer zijn volop activiteiten voor 55-plussers. Onder andere exposities, yoga, fotoclub, schilder- en tekenlessen, wandelen, fotografie-cursus en dokaclub.

DAGEN EN TIJDEN

Kijk op www.kkhh.nl voor het actuele aanbod van activiteiten.

LOCATIE

Kunstkamer
Laban Deurloostraat 28, 4694 BR Scherpenisse



CONTACTINFORMATIE

Nathalie van Dinther

TEL: 06-27 45 24 55

E-MAIL: info@kkhh.nl

WEB: www.kkhh.nl

FACEBOOK: Kunstkamer Holland Huis

INSTAGRAM: Kunstkamerhollandhuis

KOERSBAL

St. Dorpsgemeenschap

Iedere maandag kunt u meedoen met koersbal in Scherpenisse. Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules met grotere ballen met een afwijking naar links of rechts. De speler moet bedenken welke koers zijn bal zal gaan om zo dicht mogelijk bij de 'jack' (het doel) te komen.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag 14.00 - 16.00 uur

LOCATIE

Sassegrave
Laban Deurloostraat 19f, 4694 BP Scherpenisse

DOK GESCHIKT VOOR

55-plussers

CONTACTINFORMATIE

Rolien van Herpen

TEL: 06-41 54 70 86

E-MAIL: blis@zeelandnet.nl



SCHIETSPORT

Schuttersvereniging Cloveniersgilde

Handboogschieten met recurve- of compoundbogen.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 19.00 - 21.00 uur

Zaterdag 14.00 - 16.30 uur

LOCATIE

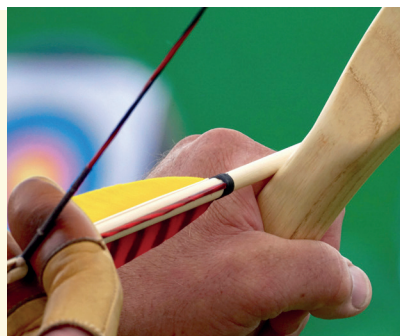
Westzeedijk 8, 4694 CN Scherpenisse

CONTACTINFORMATIE

Bram Ridderhof

TEL: 06-23 03 56 56

E-MAIL: ridderbrou@zeelandnet.nl



HENGELSPORT

Hengelsportvereniging De Zeebaars

Wij zijn een hengelsportvereniging van, voor en door sportvissers, waarbij het plezier en de ontspanning voorop staan!

DAGEN EN TIJDEN

Diverse zaterdagen

>Bekijk de meest actuele activiteiten op www.hsvdezeebaars.nl

LOCATIE

Door heel Zeeland

DOK GESCHIKT VOOR

Er worden parcoursen uitgekozen die makkelijk toegankelijk en bevisbaar zijn voor onze zeevissers.

CONTACTINFORMATIE

W. Schaap

TEL: 06-11 45 12 04

E-MAIL: bestuur@hsvdezeebaars.nl

WEB: www.hsvdezeebaars.nl

FACEBOOK: HSVDeZeebaars



WANDELEN

Elke stap telt

Iedere dinsdag vertrekt er een wandelgroep vanaf de Schutse in Stalland. Ze zijn gezamenlijk begonnen met het opbouwen van het wandelen en tegenwoordig wandelen ze al heel wat jaren samen een ronde op Sint-Annaland. Daarna wordt er uitgerust en nagepraat onder het genot van een bakje koffie of thee. Komt u gezellig een keertje meedoen?

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 13.30 uur

LOCATIE

De Schutse

F.M. Boogaardweg 10, 4697 GM Sint-Annaland

CONTACTINFORMATIE

Krijn van Driel

TEL: 06-14 84 55 25



FIETSEN

Doortrappen fietsgroep

Bij lekker weer vertrekt er iedere donderdag om 10.00 uur een groep fietsers vanaf De Wellevaete in Sint-Annaland. Ze maken mooie fietstochten over het eiland die variëren van 10 tot 25 kilometer. Daarna wordt er gezellig nagekletst onder het genot van een lekker bakje koffie. Fiets gezellig een keertje mee!

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

>Afhankelijk van hoe groot de fietsronde is.

LOCATIE

De Wellevaete

Hoenderweg 133, 4697 BJ Sint-Annaland

OOK GESCHIKT VOOR

Senioren met een elektrische fiets (e-bike).

CONTACTINFORMATIE

Buurtsportcoach Vera Havermans

TEL: 06-39 62 54 12

E-MAIL: vera.havermans@tholen.nl

WEB: www.jijoptholen.nl/doortrappen-sint-annaland



GYMNASTIEK

Gymvereniging W.I.K.

Bij 55+gym draait alles om plezier en beweging, zonder stress! We starten rustig met bewegingen op en rondom de stoel, helemaal laagdrempelig! Daarna gaan we voor de volle 100% met sport en spel. Hierbij houden we rekening met de mogelijkheden van de deelnemers. We maken de lessen en spelregels zo dat iedereen mee kan doen. We sluiten af met een relaxte cooling down. Echt, het is een mix van beweging en gezelligheid. Kom gezellig langs en ervaar het zelf!

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 10.00 - 11.00 uur

LOCATIE

De Wellevaete
Hoenderweg 133, 4697 BJ Sint-Annaland

CONTACTINFORMATIE

Kim Heijboer

TEL: 06-53 71 92 86
E-MAIL: gymwik@gmail.com
WEB: www.gymverenigingwik.nl
FACEBOOK: WIKSintAnnaland



GYMNASTIEK

Gymvereniging W.I.K.

50+ Fit Gym is een mix van sport en spel. Met onder andere korfbal, hockey, slagbal, badminton, en gevarieerde spier- en cardiotraining. Het rekken en strekken speelt hierbij een belangrijke rol. Iedereen kan op zijn/haar eigen niveau meetrainingen.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 11.00 - 12.00 uur

LOCATIE

De Wellevaete
Hoenderweg 133, 4697 BJ Sint-Annaland

CONTACTINFORMATIE

Kim Heijboer

TEL: 06-53 71 92 86
E-MAIL: gymwik@gmail.com
WEB: www.gymverenigingwik.nl
FACEBOOK: WIKSintAnnaland



JEU DE BOULES

Jeu de Boules WHS

Elke maandag en dinsdag wordt er op de Jeu de Boules baan in Sint-Annaland een balletje gegooid. Van tevoren wordt er afgesproken wie er aanwezig zijn en dan gaan ze van start. Na afloop gezellig napraten onder het genot van een lekker bakje koffie. Komt u ook een keer meedoen? Neem dan contact met ons op!

DAGEN EN TIJDEN

Maandag en dinsdag 13.30 uur

LOCATIE

Sportpark v.v. WHS
Bierensstraat 79, 4697 GD Sint-Annaland

DOEK GESCHIKT VOOR

De baan is alle dagen gratis toegankelijk.

CONTACTINFORMATIE

Maya Bungener

TEL: 06-51 33 49 00

E-MAIL: bungener@zeelandnet.nl



MENTALE EN FYSIEKE VEERKRACHT MET PAARDEN

EQuiMio in samenwerking met EEF

EEF biedt op het terrein van zorgboerderij EQuiMio methodisch werken met paarden. Tijdens dit werk met onze paarden werken we aan fysieke en mentale veerkracht. We werken naast het paard, we werken aan het opwekken van een energiek gemoed, daarnaast zijn we in de buitenlucht en vergroten we de mentale en lichamelijke comfortzone.

DAGEN EN TIJDEN

Kijk op www.equimio.nl of neem contact op.

LOCATIE

EQuiMio
Annavosdijk 6, 4697 PB Sint-Annaland

DOEK GESCHIKT VOOR

Mensen met een rollator zijn welkom. Rolstoelen zijn helaas niet mogelijk.

CONTACTINFORMATIE

Eefke Bastianen

TEL: 06-16 41 82 58

E-MAIL: info@equimio.nl

WEB: www.equimio.nl



WANDELEN

Oosterscheldestappers

Wandelen is de beste manier van bewegen voor uw gezondheid. Gezond bewegen is vijf dagen per week minimaal 30 minuten intensief bewegen. De beste manier is dat stevig wandelend te doen. U kunt uw spieren ook verstevigen door bijvoorbeeld krachttraining en fitness oefeningen te doen. Het doel van de vereniging is naast het wandelen ook het tonen van maatschappelijke betrokkenheid.

DAGEN EN TIJDEN

Heel het jaar zijn er diverse wandeltochten.

Kijk voor de agenda op www.oosterscheldestappers.nl.

CONTACTINFORMATIE

E-MAIL: info@oosterscheldestappers.nl

WEB: www.oosterscheldestappers.nl



BADMINTON

Badmintonclub de Spaceshuttle

Recreatief badminton: dubbel en gemengd dubbel. Gezellige ontspannen sfeer, waar bewegen en plezier belangrijker zijn dan de prestaties. Wedstrijden van 15 minuten waarna wordt gewisseld of gerust. Van beginner tot redelijk gevorderden.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag 20.00 - 22.00 uur

LOCATIE

Haestinge

Sportlaan 2D, 4695 BA Sint-Maartensdijk

CONTACTINFORMATIE

Chris Dusink

TEL: 06-24 31 03 05

E-MAIL: dusink@telfort.nl

WEB: www.sportverenigingnaks.nl/badminton



JEU DE BOULES / PETANQUE

Jeu de boules Smerdiek

Met een groeiend aantal enthousiastelingen boulen wij gezellig onderling, tegen andere dorpen in de gemeente of bij open toernooien veelal in West-Brabant. Er zijn twee banen bij de Haestinge waarop we kunnen spelen. Meedoen? Kom gerust eens langs!

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 13.30 - 16.00 uur

In overleg ook vaak op dinsdag, donderdag, vrijdag en zaterdag.

LOCATIE

Haestinge

Sportlaan 2D, 4695 BA Sint-Maartensdijk

OOK GESCHIKT VOOR

Iedereen, jong en oud is welkom! De banen zijn alle dagen gratis toegankelijk.

CONTACTINFORMATIE

Maarten Verbrugge

TEL: 06-31 59 38 91

E-MAIL: mrtnerbrugge@gmail.com



SPORT EN SPEL

Sportvereniging NAKS

Sport 55+. Sport- en beweegactiviteiten op een presenteerblaadje. Iedereen weet dat sporten en bewegen goed is voor een mens. Het draagt bij aan een gezonder leven, in lichaam en geest. Daarnaast brengt het ook sociale contacten met zich mee. U sport en beweegt namelijk bij sport 55+ samen met leeftijdsgenoten. Uit ervaring is geleerd dat juist vanwege die sociale contacten het merendeel van de 50-plussers er de voorkeur aan geeft in de buurt te gaan sporten of te gaan bewegen. Iedereen kan en mag sporten op zijn eigen niveau.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdagmorgen 10.00 - 11.00 uur

LOCATIE

Haestinge

Sportlaan 2D, 4695 BA Sint-Maartensdijk

CONTACTINFORMATIE

Janneke Suurland

TEL: 06-20 04 27 21

E-MAIL: svnaks@hotmail.com

WEB: www.sportverenigingnaks.nl/sport-55



GYMNASTIEK

Sportvereniging NAKS

Bij BlijFit draait alles om plezier en beweging, zonder stress! We starten rustig met bewegingen op en rondom de stoel, helemaal laagdrempelig! Daarna gaan we voor de volle 100% met sport en spel. Hierbij houden we rekening met de mogelijkheden van de deelnemers. We maken de lessen en spelregels zo dat iedereen mee kan doen. We sluiten af met een relaxte cooling down. Echt, het is een mix van beweging en gezelligheid. Kom gezellig langs en ervaar het zelf!

DAGEN EN TIJDEN

Maandag 10.00 - 11.00 uur

LOCATIE

Haestinge
Sportlaan 2D, 4695 BA Sint-Maartensdijk

CONTACTINFORMATIE

Kim Heijboer

TEL: 06-53 71 92 86

E-MAIL: svnaks@hotmail.com

WEB: www.sportverenigingnaks.nl/blijfit

FACEBOOK: SportverenigingNaks



WANDELEN

Elke stap telt

Al een hele tijd wordt er op donderdagochtend in Sint Philipsland lekker gewandeld. Het doel is om samen te bewegen, ondertussen een praatje te maken en sociale contacten te onderhouden. Er zijn drie groepen met een verschillend niveau. Aan het einde wordt er altijd samen afgesloten onder het genoten van een kopje koffie of thee. Komt u ook gezellig een keertje mee lopen?

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 9.30 - 11.00 uur

Donderdag 10.00 - 11.00 uur

LOCATIE

De Rozenboom
Eendrachtstraat 2, 4675 CS Sint Philipsland

CONTACTINFORMATIE

Marijke van der Est

TEL: 06-44 74 85 04

E-MAIL: vdest@zeelandnet.nl



YOGA, BEHANDELINGEN EN THERAPIEËN

Wellness-Health by Marlies

Praktijk voor welzijn en gezondheid. Yoga, massage- en energetische therapie, acupunctuur, coaching, resonantietherapie, meditatie en ademwerk.

DAGEN EN TIJDEN

Yoga, behandelingen en therapieën op verschillende dagen en tijden.
> Kijk hiervoor op wellness-healthbymarlies.nl/agenda.

LOCATIE

Sint Philipsland en op aanvraag op uw locatie.

DOEK GESCHIKT VOOR

Alle doelgroepen.

CONTACTINFORMATIE

Marlies Westgeest

TEL: 06-43 86 49 67
E-MAIL: info@wellness-healthbymarlies.nl
WEB: wellness-healthbymarlies.nl
FACEBOOK: [marlies.westgeest](https://www.facebook.com/marlies.westgeest)



FIETSEN

Elke trap telt Fietsgroep

Iedere dinsdagochtend vertrekt er een enthousiaste club fietsers vanaf De Wimpel. Om 9.30 uur gaan ze op pad. De routes variëren van week tot week en onderweg wordt een lekker bakje koffie gedronken. Fiets gezellig een keertje mee!

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 9.30 uur

LOCATIE

De Wimpel
Eendrachtstraat 52, 4675 CS Sint Philipsland

DOEK GESCHIKT VOOR

Ouderen met een elektrische fiets (e-bike).

CONTACTINFORMATIE

Lydia van de Peet

TEL: 06-40 17 27 18



HANDWERKEN

De Happy Haaknaald

Iedere drie weken kunt u gezellig bij onze 'haakIn' langskomen. U kunt eigen werk meenemen en hulp vragen. We haken en breien bijvoorbeeld knuffels, kleding en dekens. We zijn met 10-20 personen. Haak gerust eens aan!

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 19.30 - 22.00 uur (om de drie weken)

LOCATIE

De Wimpel
Eendrachtstraat 52, 4675 CS Sint Philipsland

DOEK GESCHIKT VOOR

Iedereen, alle leeftijden.

CONTACTINFORMATIE

Lianne van Es

TEL: 06-51 43 12 64

WEB: www.dehappyhaaknaald.nl



VOLKSDANS

Eilandelijke volksdans vereniging Dodi-Dodi

Wij zijn een gezellige en sociale dansclub met dertien dames en een heer die iedere maandagavond oefenen.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag 20.00 - 21.00 uur

LOCATIE

De Wimpel
Eendrachtstraat 52, 4675 CS Sint Philipsland

DOEK GESCHIKT VOOR

Ouderen.

CONTACTINFORMATIE

J. Westdorp van Boven

TEL: 06-42 24 88 56

E-MAIL: jwvanb@zeelandnet.nl



JEU DE BOULES

‘Les Boules’

Kom in groepsverband of met familie, vrienden of buren voor de gezelligheid een balletje gooien. Het doel is om lekker te bewegen en buiten bezig te zijn. Vooral het sociale contact met dorpsgenoten voor met name oudere en/of alleenstaande mensen vinden we erg belangrijk. Elke woensdagmiddag spelen in groepsverband. Verder alle dagen mogelijk om een balletje te gooien.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 13.30 - 15.30 uur

LOCATIE

Jeu de boulesbaan
Luysterlaan 2, 4675 CD Sint Philipsland

DOEK GESCHIKT VOOR

Hoewel Jeu de Boules gezien wordt als een activiteit voor ouderen, is iedereen van harte welkom. Momenteel is er een groep van ongeveer 16 personen. Op woensdag zijn er meestal 8 tot 10 spelers. De baan is alle dagen gratis toegankelijk.

CONTACTINFORMATIE

Adrie en Elly van Dijke

TEL: 06-48 04 04 09 / 06-31 32 67 67

E-MAIL: vendee@zeelandnet.nl



SCHILDEREN

Vedic Art Atelier Josje Verton

In het atelier bieden wij drie verschillende workshops/ cursussen aan: Vedic Art: Introductie-workshop (1 dag of 1 middag), Vedic Art Basis Cursus (6-dagen) en Vedic Art Vervolgcurcus (5 dagen).

DAGEN EN TIJDEN

Verschillende dagen en tijden te vinden op website www.josjeverton.nl.
>Ook op afspraak.

LOCATIE

Vedic Art Atelier
Sluisweg 8, 4675 RS, Sint Philipsland

DOEK GESCHIKT VOOR

Jong en oud. Ervaring niet nodig.
Rolstoel- en rollator-toegankelijk. U kunt in de (rol)stoel deelnemen.

CONTACTINFORMATIE

Josje Verton

TEL: 06-52 83 40 05

E-MAIL: montverton@gmail.com

WEB: www.josjeverton.nl



SPORT EN SPEL

BlijfFit Affectum

Onder leiding van fysiotherapeut Benjamin Brouwers is er op dinsdagmiddag een sport & spelgroep weer lekker aan het bewegen! Trek uw sportkleding aan en kom eens langs. Trek uw sportkleding aan en kom eens langs.

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 15.30 - 16.30 uur

LOCATIE

De Wimpel
Eendrachtstraat 52, 4675 CS Sint Philipsland

DOEK GESCHIKT VOOR

Geschikt voor iedereen!

CONTACTINFORMATIE

Benjamin Brouwers

TEL: 06-20 88 05 08

E-MAIL: benjamin@affectum.nl

WEB: www.affectum.nl



VROUWENVERENIGING

Vrouwen voor Vrouwen Sint Philipsland

Ontstaan uit oorspronkelijke vereniging voor Plattelandsvrouwen, later Vrouwen van Nu. In dezelfde vorm verdergegaan als zelfstandige vrouwenvereniging met als doel verbinding en saamhorigheid. Het jaarprogramma bevat onder andere creatieve en culinaire activiteiten, uitstapjes en lezingen over allerlei onderwerpen.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdagavond en soms overdag.

LOCATIE

De Wimpel of op externe locatie.

DOEK GESCHIKT VOOR

Voor vrouwen van alle leeftijden.

CONTACTINFORMATIE

Marja Noorthoek

TEL: 06-36 00 80 88

E-MAIL: manoorthoek@zeelandnet.nl

vrouwenvoorvrouwensintphilipsland@hotmail.com

Vrouwen voor Vrouwen
Sint Philipsland



DANSEN

Linedance

Op dinsdagavond is er in de Stove een groep die doet aan linedancing. Dit is geen les voor linedancing, maar je moet bekend zijn met de basispassen. Twijfelt u of u hieraan voldoet? Neem contact op en kom gerust een keer kijken!

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 19.30 - 21.30 uur

LOCATIE

De Stove
Voorstraat 42, 4696 BK Stavenisse

CONTACTINFORMATIE

Joke van der Pol

TEL: 06-31 25 93 73

E-MAIL: smits90@zeelandnet.nl



WANDELEN

Wandelclub Stavenisse

Wij starten iedere vrijdagmorgen om 10.00 uur vanuit de Elenahof. Deze groep is voor iedereen toegankelijk ook als u moeilijk ter been bent. We wandelen zowel buiten als in het dorp, zodat voor iedereen een route gekozen kan worden, eventueel met een rollator of krukken. Rond 11.00 uur zijn we terug om te genieten van een bakje koffie of thee.

DAGEN EN TIJDEN

Vrijdag 10.00 uur

LOCATIE

Elenahof
Poststraat 7, 4696 BA Stavenisse

DOEK GESCHIKT VOOR

Alle doelgroepen.

CONTACTINFORMATIE

Joke van der Pol en Riet Hout

TEL: 06-31 25 93 73 (Joke)

06-22 24 79 30 (Riet)

E-MAIL: smits90@zeelandnet.nl



FIETSEN

Fietsgroep Stavenisse

We hebben een e-bike groep van enthousiaste mensen die iedere woensdag gaan fietsen. We starten op het havenplein in Stavenisse om 13.30 uur. Vervolgens rijden we zo verschillende routes en zoeken we onderweg lekker een terrasje op. We zijn allemaal e-bikers, fietsers met of zonder ondersteuning zijn welkom. We starten in februari/maart tot eind oktober, afhankelijk van het weer.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 13.30 uur

LOCATIE

Verzamelen bij de haven/ het havenplein Stavenisse

DOEK GESCHIKT VOOR

Senioren met een elektrische fiets (e-bike).

CONTACTINFORMATIE

Ina Klippel

TEL: 06-28 32 60 65

E-MAIL: p_klippel@hotmail.com

WEB: www.jijoptholen.nl/doortrappen-stavenisse



JEU DE BOULES

Jeu de Boules SC Stavenisse

Iedere maandag vanaf 13.30 uur wordt er op twee mooie banen Jeu de boules gespeeld door een vaste groep enthousiaste deelnemers. De banen zijn toegankelijk voor iedereen die een balletje wil gooien, op elke dag van de week. De Jeu de boules baan ligt aan de Pilootweg, naast de voetbal-kooi.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag 13.30 uur

LOCATIE

Veldje Pilootweg

Pilootweg 1, 4696 RJ Stavenisse

DOEK GESCHIKT VOOR

Alle doelgroepen. De baan is alle dagen gratis toegankelijk.

CONTACTINFORMATIE

Anton Klippel

TEL: 06-45 28 74 25

E-MAIL: p_klippel@hotmail.com

WEB: www.jijoptholen.nl/jeu-de-boules-stavenisse



ZWEMMEN

Zwemvereniging De Eendracht

Onze vereniging staat voor veel zwemplezier en iedereen is welkom. U hoeft geen topconditie te hebben om met ons mee te zwemmen. De conditie komt vanzelf als u eenmaal meedoet.

Wat wij bieden:

- Recreatief zwemmen
- Afwisselende trainingen aan de hand van schema's
- Trainen met anderen op eigen niveau
- Instructie en begeleiding van ervaren zwemmers: voor betere prestatie en verbeteren van de conditie

DAGEN EN TIJDEN

Oktober t/m april: zaterdag 16.30 tot 17.30 uur

In zwembad De Schelp Bergen op Zoom

Mei t/m september: zaterdag van 17.00 tot 18.00 uur

In zwembad De Spetter in Tholen

CONTACTINFORMATIE

Miranda van Hoek-Joppe

TEL: 06-23 28 65 81

MAIL: zvdeendracht@hotmail.com

WEB: www.zvdeendracht.nl



WANDELEN

Wandelclub Tholen

Iedere woensdagochtend gezellig samen een wandeling maken. Het is niet alleen gezond, maar door het samen op pad te gaan ook nog heel gezellig. Er wordt rekening gehouden met ieder tempo en bij teveel tempo verschil is er ook de mogelijkheid tot het maken van twee groepen.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 9.30 uur

> Er is ook een groepsapp, waardoor ook andere wandelmomenten kunnen worden voorgesteld als daar behoefte aan is.

LOCATIE

De Meulvliet

Zoekweg 8, 4691 HT Tholen

CONTACTINFORMATIE

Buurtsportcoach Jurgen Nuijten

Tel: 06-14 60 77 79

E-MAIL: jjjoptholen@tholen.nl

WEB: www.jjjoptholen.nl



ACTIVITEITEN BIBLIOTHEEK

Bibliotheek Oosterschelde

Doe bij de bibliotheek mee met verschillende activiteiten en cursussen:

- Cursus DigiVitaler (volwassenen)
- Cursus Digisterker (volwassenen)
- Digicafé (volwassenen)
- Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) (volwassenen)
- Klik en Tik (volwassenen)
- (Digi)Taalhuis
- TaalCafé

Aanmelden kan bij de balie in de vestiging waar de cursus wordt gegeven of bel 0113-56 26 26.

DAGEN EN TIJDEN

Kijk voor locaties, data en tijden van de activiteiten op:
www.bibliotheekoosterschelde.nl/agenda

LOCATIE

Brede School
Abraham Beeckmanlaan 14, 4691 JZ Tholen

CONTACTINFORMATIE

TEL: 0113-56 26 26
WEB: www.bibliotheekoosterschelde.nl/agenda



BADMINTON

BC Batho

Wat is er leuker dan een potje badmintonnen met vrienden of collega badmintonners. U bent actief aan het bewegen en het is gelijk een sociale bezigheid. De spelregels worden uitgelegd en zijn er genoeg spelers dan worden er technische en tactische trainingen georganiseerd.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 20.00 - 22.00 uur (training)

LOCATIE

De Meulvliet
Zoekweg 8, 4691 HT Tholen

OOK GESCHIKT VOOR

Geschikt voor iedereen! Aan de hand van uw conditie en loopbewegingen, kunnen we ook eventueel groepjes samenstellen.
Ook geschikt voor mindervalide mensen.

CONTACTINFORMATIE

Anja Lindhout
E-MAIL: bcbatho@gmail.com



TEKENEN EN SCHILDEREN

Atelier Tholen Djula Art

Djula de Nijs kunstenares, geeft les in tekenen en schilderen in eigen atelier waar ze ook zelf schildert. Beginners en gevorderden zijn welkom. Individuele begeleiding tijdens de les.

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 19.00 - 21.00 uur (volwassenen)

LOCATIE

Atelier Tholen
Binnenkamer 4, Tholen

DOEK GESCHIKT VOOR

Heeft u een laag inkomen? Via de gemeente kunt u hiervoor een vergoeding vragen om mee te kunnen doen. Kijk hiervoor op de pagina Financiële hulp (pagina 7).

CONTACTINFORMATIE

Djula de Nijs

E-MAIL: djuladenijs@outlook.com

WEB: www.ateliortholen.com

FACEBOOK: Djula de Nijs



DANSEN/BEWEGEN OP MUZIEK

Supernova Dance Fit

Dance Fit is een leuke en gezellige dansworkout. Een wekelijks uitje voor uzelf, waarbij u tegelijkertijd ongemerkt aan het bewegen bent. De les is voor iedereen te volgen. Danservaring is niet nodig. We gebruiken verschillende muziekstijlen onder andere jaren 70, 80, 90, latin en top 40. We werken met strippenkaarten.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 19.45 uur

LOCATIE

Gymzaal, Brede School
Abraham Beeckmanlaan 14, 4691 JZ Tholen

DOEK GESCHIKT VOOR

Er zijn opties beschikbaar om de les op eigen niveau mee te doen.

CONTACTINFORMATIE

Esther Steijns

TEL: 06-45 70 92 68

E-MAIL: supernovadancefit@gmail.com

FACEBOOK: SupernovaDanceFit

INSTAGRAM: supernova_dancefit



FIETSEN

Fietsgroep Tholen *(op te starten bij interesse)*

Maak met lekker weer een mooie fietstocht in een groep. Op dit moment (2025) is de fietsgroep niet actief. Meld u vooral aan zodat we een fietsgroep kunnen vormen. Hierbij hopen we dat er vanuit de eventuele groep een kartrekker is die bijvoorbeeld routes wilt uitstippelen.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 13.30 uur

> Met een groepsapp kunnen er ook andere fietsmomenten worden voorgesteld.

LOCATIE

De Meulvliet

Zoekweg 8, 4691 HT Tholen

OOK GESCHIKT VOOR

Senioren met een elektrische fiets (e-bike).

CONTACTINFORMATIE

Buurtsportcoach Jurgen Nuijten

TEL: 06-14 60 77 79

E-MAIL: jjjoptholen@tholen.nl

WEB: www.jjjoptholen.nl/fietsgroep-tholen



FITNESS

Salus healthclub

Een ruim opgezet fitnesscentrum waar jong en oud, onder deskundige begeleiding, kunnen werken aan hun gezondheid en vitaliteit.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag, woensdag en vrijdag 7.00 - 22.00 uur

Dinsdag en donderdag 9.00 - 22.00 uur

Zaterdag en zondag 9.00 - 14.00 uur

LOCATIE

Salus Healthclub

Stevinweg 1, 4691 SM Tholen

OOK GESCHIKT VOOR

Er zijn opties beschikbaar om de les op eigen niveau mee te doen.

CONTACTINFORMATIE

Erwin de Nijs

TEL: 0166-60 43 93

E-MAIL: info@salushealthclub.nl

WEB: www.salushealthclub.nl

FACEBOOK: Salus Tholen



JEU DE BOULES

Jeu de boules Tholen

Bij tennisvereniging Eegedima in Tholen liggen twee jeu de boules banen. Er wordt geheel vrijblijvend jeu de boules gespeeld. We kunnen gebruik maken van de faciliteiten van de tennisvereniging. Er kunnen nog mensen bij aansluiten!

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag 14.00 - 16.30 uur

LOCATIE

Tennisvereniging Eegedima
Zoekweg 9, 94691 HT Tholen

CONTACTINFORMATIE

Gijs Meijer

TEL: 06-54 14 11 90

E-MAIL: meijvers@gmail.com



KOERSBAL

Ziggy's Koersbal Club

Sinds november 2023 spelen we met senioren dit spel. Koersballen worden over een groene mat gerold. Met als doel de bal(len) zo dicht mogelijk bij een klein balletje te krijgen. Net zo als bij Jeu de Boules. De club is genoemd naar de mascotte Ziggy de hond.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 14.00 - 16.30 uur

> Met liefhebbers nog even socialiseren met een drankje

LOCATIE

De Meulvliet
Zoekweg 8, 4691 HT Tholen

DOK GESCHIKT VOOR

Koersbal is voor alle leeftijden. In onze club spelen momenteel alleen 55-plussers.

CONTACTINFORMATIE

Frans van der Drift

TEL: 06-40 22 12 68

E-MAIL: f_vanderdrift@hotmail.com



GYMNASTIEK

Gymvereniging Olympia Tholen

Gymvereniging (G.V.) Olympia is een vereniging met veel jonge turnsters. Daarnaast bieden we sport en spel aan voor volwassenen en senioren (55+). In deze groep ligt het accent op verantwoord bewegen op muziek met een bal, spel en grondoefeningen.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 10.00 - 11.00 uur

Donderdag 11.00 - 12.00 uur

LOCATIE

Sportzaal, De Meulvliet
Zoekweg 8, 4691 HT Tholen

DOEK GESCHIKT VOOR

55+ senioren die op een verantwoorde, ontspannen manier in beweging willen blijven.

CONTACTINFORMATIE

Servaas Brouwer

TEL: 06-50 48 37 19

WEB: www.olympia-tholen.nl

FACEBOOK: Gymnastiekvereniging Olympia Tholen

INSTAGRAM: [gv_olympia_tholen](https://www.instagram.com/gv_olympia_tholen)

MAIL: secretaris@olympia-tholen.nl



MUZIEK

Muziekschool Zeeland

Maak plezier met muziek! Of u nu een beginner bent of uw talent wilt herontdekken, bij Muziekschool Zeeland volgt u muziekles op uw eigen niveau. Muziekles traint uw geheugen en verbetert uw coördinatie. Zelf uitproberen? Reserveer een proefles van 2x 30 minuten op www.muziekschoolzeeland.nl.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag t/m zaterdag

LOCATIE

De Meulvliet
Zoekweg 8, 4691 HT Tholen

CONTACTINFORMATIE

TEL: 088-470 00 00

E-MAIL: Info@muziekschoolzeeland.nl

WEB: www.muziekschoolzeeland.nl

FACEBOOK: [muziekschoolzld](https://www.facebook.com/muziekschoolzld)

INSTAGRAM: [muziekschoolzeeland](https://www.instagram.com/muziekschoolzeeland)



TENNIS

Tennisvereniging Eegedima

Onze vereniging vertegenwoordigt leden van jong tot oud, waarbij iedereen de ruimte heeft om op zijn/ haar eigen manier van het spel te genieten en nadien ontspannen bij te praten. Dagen en tijden zijn altijd in overleg met de tennisleraar, dus neem vooral contact op als u wilt meedoen.

DAGEN EN TIJDEN

In overleg met de tennistrainer

LOCATIE

TV Eegedima

Zoekweg 9, 4691 HT Tholen

OOK GESCHIKT VOOR

55+ senioren die op een verantwoorde, ontspannen manier in beweging willen blijven.

CONTACTINFORMATIE

Kees Lindhout (tennistrainer)

Britt Groot-Boender (secretaris)

TEL: 06-22 14 10 24 (Kees) | 06-53 83 77 16 (Britt)

WEB: www.tveegedima.nl

MAIL: klindhout@zeelandnet.nl | brittboender@hotmail.com

