



HELPT  
JE OP

Gepubliceerd op Waddinxveen 28-07-2021 11:33 (<https://www.wadwijzer.info>)

[Wadwijzer](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > [Bewegen](#) > [Bewegen voor volwassenen](#) > Bewegen voor senioren

---

## Wilt u meer bewegen?

Een halfuurtje per dag bewegen is al genoeg. Pak wat vaker de fiets, neem de trap of wandel een extra rondje. Doe mee met tv-programma Nederland in Beweging. Op de website Thuisarts vindt u beweegtips. Kijk ook op de website Goed gevoed ouder worden voor informatie en advies over bewegen.

Wilt u lid worden van een sportvereniging? Kijk op de website van de gemeente Waddinxveen voor een overzicht van alle sportverenigingen. Bent u al wat ouder? In de folder Activiteiten op de website van Palet Welzijn vindt u lichtere activiteiten.

### **Palet Welzijn - activiteiten voor ouderen in het Anne Frank Centrum**

Klik op de link Folder Activiteiten voor de weekagenda.

Jan van Bijnenpad 1  
2742 VS Waddinxveen

**[088 023 42 47](tel:0880234247)**

**[m.postma@paletwelzijn.nl](mailto:m.postma@paletwelzijn.nl)**

**[www.paletwelzijn.nl/activiteiten-ouderen](http://www.paletwelzijn.nl/activiteiten-ouderen)**

---

**Gemeente Waddinxveen - sporten**

[www.waddinxveen.nl/sport](http://www.waddinxveen.nl/sport)

---

**Nederland in Beweging**

[www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging](http://www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging)

---

**Thuisarts.nl**

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

---

**Goed gevoed ouder worden**

Informatie en advies over goede voeding, ondervoeding en beweging bij ouder worden.

[www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl)

---

## **Wilt u fietsen of wandelen in de buurt?**

Vraag bij de VVV om een route voor een stadswandeling of wandeling door de natuur. Of kijk op de websites van VVV, Natuurmonumenten en Fiets en Wandelweb voor mooie fiets- en wandelroutes bij u in de buurt.

Kijk op Gouwebos Groenalliantie Midden-Holland voor fietsroutes en wandelingen door de natuur. Op de websites van Natuurmonumenten en Fiets en Wandelweb vindt u deze ook. Rond Waddinxveen kunt u wandelen en fietsen in het Gouwebos, 't Weegje en Voorofsche Polder.

### **'t Weegje en Oostpolder - Groenalliantie Midden-Holland**

Het recreatiegebied 't Weegje ligt tegen de Oostpolder aan.

#### **Bezoekadres**

Overschieseweg 310

3112 NC Schiedam

#### **Postadres**

Postbus 2

3800 AA Amersfoort

**[010 29 81 010](tel:0102981010)**

**[info@staatsbosbeheer.nl](mailto:info@staatsbosbeheer.nl)**

**[www.groenalliantiemiddenholland.nl](http://www.groenalliantiemiddenholland.nl)**

---

## Voorofsche polder

De Voorofsche polder is een veenweidegebied tussen Waddinxveen en Boskoop.

[info@zuidhollandslandschap.nl](mailto:info@zuidhollandslandschap.nl)

[www.zuidhollandslandschap.nl/voorofsche-polder](http://www.zuidhollandslandschap.nl/voorofsche-polder)

---

## VVV Het Groene Hart

Vul de plaatsnaam in voor een overzicht van een VVV bij u in de buurt.

[www.vvv.nl](http://www.vvv.nl)

---

## Gouwebos - Groenalliantie Midden-Holland

Het Gouwebos ligt tussen Waddinxveen en Boskoop en is een heerlijk gebied om te wandelen.

### Bezoekadres

Overschieseweg 310  
3112 NC Schiedam

### Postadres

Postbus 2  
3800 AA Amersfoort

**010 298 10 10**

[www.groenalliantiemiddenholland.nl](http://www.groenalliantiemiddenholland.nl)

---

## Fiets en Wandelweb

[www.fietsenwandelweb.nl](http://www.fietsenwandelweb.nl)

---

## Natuurmonumenten

Postbus 9955  
1243 ZS 's-Graveland

[www.natuurmonumenten.nl](http://www.natuurmonumenten.nl)

---

## Wilt u meer contact met uw eigen lichaam en geest?

Ontspan lichaam en geest met bijvoorbeeld yoga of tai chi. Yoga en tai chi zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden.

Tai-chi vindt u in Gouda. Kijk ook op de website van de gemeente Waddinxveen sportverenigingen en sportscholen. Zij bieden ook vaak ontspanningscursussen aan.

## WuWei - tai-chi-school

Lessen: iedere woensdagavond

Oosthoef 1

2804 ST Gouda

[06 53 35 99 66](tel:0653359966)

[www.wuwei-school.nl](http://www.wuwei-school.nl)

---

**Gemeente Waddinxveen - sporten**

[www.waddinxveen.nl/sport](http://www.waddinxveen.nl/sport)

---

## Beweegt u moeilijk of heeft u pijn bij het bewegen?

Laat u behandelen door een fysiotherapeut. U krijgt advies en een behandelplan en vaak ook oefeningen mee. Hoeveel behandelingen u vergoed krijgt, hangt af van uw verzekering.

Zoek een fysiotherapeut bij u in de buurt op De Fysiotherapeut of in de (digitale) gemeentegids. Of ga naar uw huisarts en vraag om een doorverwijzing.

**Gemeentegids Waddinxveen**

[waddinxveen.smartmap.nl](http://waddinxveen.smartmap.nl)

---

**De Fysiotherapeut**

[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

---

## Zoekt u bewegingsactiviteiten voor ouderen?

Natuurlijk kunt u ook lekker bewegen in uw eigen omgeving. Doe mee aan het tv-programma 'Nederland in beweging' van omroep MAX. Of kijk voor beweegtips op de website Thuisarts. Misschien is de Beweegkuur iets voor u.

Of wandel of fiets een rondje. Routes vindt u bij de VVV.

Ga naar het Gouwebos, 't Weegje of Voorofsche Polder. Of kijk op de website van de gemeente Waddinxveen voor sportverenigingen. Palet Welzijn biedt een programma met activiteiten voor ouderen. Kijk in de folder Activiteiten op de website. Bij Vrouwen van Nu Waddinxveen vindt u een fietsclub speciaal voor vrouwen.

**Gouwebos - Groenalliantie Midden-Holland**

Het Gouwebos ligt tussen Waddinxveen en Boskoop en is een heerlijk gebied om te wandelen.

**Bezoekadres**

Overschieseweg 310  
3112 NC Schiedam

**Postadres**

Postbus 2  
3800 AA Amersfoort

**[010 298 10 10](tel:0102981010)**

**[www.groenalliantiemiddenholland.nl](http://www.groenalliantiemiddenholland.nl)**

---

**Palet Welzijn - activiteiten voor ouderen in het Anne Frank Centrum**

Klik op de link Folder Activiteiten voor de weekagenda.

Jan van Bijnenpad 1  
2742 VS Waddinxveen

**[088 023 42 47](tel:0880234247)**

**[m.postma@paletwelzijn.nl](mailto:m.postma@paletwelzijn.nl)**

**[www.paletwelzijn.nl/activiteiten-ouderen](http://www.paletwelzijn.nl/activiteiten-ouderen)**

---

**'t Weegje en Oostpolder - Groenalliantie Midden-Holland**

Het recreatiegebied 't Weegje ligt tegen de Oostpolder aan.

**Bezoekadres**

Overschieseweg 310  
3112 NC Schiedam

**Postadres**

Postbus 2  
3800 AA Amersfoort

**[010 29 81 010](tel:0102981010)**

**[info@staatsbosbeheer.nl](mailto:info@staatsbosbeheer.nl)**

**[www.groenalliantiemiddenholland.nl](http://www.groenalliantiemiddenholland.nl)**

---

**Voorofsche polder**

De Voorofsche polder is een veenweidegebied tussen Waddinxveen en Boskoop.

**[info@zuidhollandslandschap.nl](mailto:info@zuidhollandslandschap.nl)**

**[www.zuidhollandslandschap.nl/voorofsche-polder](http://www.zuidhollandslandschap.nl/voorofsche-polder)**

---

**Vrouwen van Nu Waddinxveen**

Op de website vindt u koffieochtenden, leesclubs, eetclubs en andere activiteiten.

Henegouwerweg 117a  
2741 JZ Waddinxveen

[0182 61 58 70](tel:0182615870)

[vrouwenvannu.waddinxveen@gmail.com](mailto:vrouwenvannu.waddinxveen@gmail.com)

[www.vrouwenvannu.nl/waddinxveen](http://www.vrouwenvannu.nl/waddinxveen)

---

VVV Het Groene Hart

Vul de plaatsnaam in voor een overzicht van een VVV bij u in de buurt.

[www.vvv.nl](http://www.vvv.nl)

---

Gemeente Waddinxveen - sporten

[www.waddinxveen.nl/sport](http://www.waddinxveen.nl/sport)

---

Beweegkuur

Meer bewegen en gezonde voeding, NISB (Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen)

[www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl)

---

Nederland in Beweging

[www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging](http://www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging)

---

Thuisarts.nl

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

---



Wadwijzer is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Waddinxveen](http://www.gemeentewaddinxveen.nl),  
in samenwerking met de deelnemende maatschappelijke organisaties.

[Over Wadwijzer](#)

---