

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 persoonlijk advies? Neem dan contact op met Sportservice Overijssel of met de buurtsportcoach. Heeft u een ziekte, beperking of heeft u lange tijd niets aan sport gedaan? Overleg met uw huisarts of fysiotherapeut wat de mogelijkheden zijn.

Bent u ouder dan 55? Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland organiseert sportieve activiteiten voor senioren. Dit gebeurt onder deskundige begeleiding.

Kijk ook eens op de website van De Klup Twente voor de mogelijkheden.

Buurtsportcoach Dinkelland

[06 12 97 85 41 \(Iwan Bult\)](tel:0612978541) [1]

i.bult@noaberkracht.nl [2]

Buurtsportcoach Tubbergen

[06 12 97 85 41 \(Iwan Bult\)](tel:0612978541) [1]

i.bult@noaberkracht.nl [2]

Fysiotherapie Langeveen Manderveen

Openingstijden vindt u op de website. Locatie Manderveen: Manderveenseweg 70 7664 VV

Iemenboersweg 1a

7679 TM Langeveen

[054 668 11 22](tel:0546681122) [3]

ben@fysiolangeveen.nl [4]

www.fysiolangeveen.nl [5]

Sportservice Overijssel

Hogeland 10

8024 AZ Zwolle

[038 45 77 777](tel:0384577777) [6]

info@sportserviceoverijssel.nl [7]

www.sportserviceoverijssel.nl [8]

Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland

Kerkstraat 94a
7667 PZ Reutum
[085 047 94 00](tel:0850479400) [9]
info@swtd.nl [10]
www.swtd.nl [11]

De Klup Twente

Berlagelaan 2
7606 ST Almelo
[0546-53 68 20](tel:0546536820) [12]
info@deklup.nl [13]
www.deklup.nl [14]

Nederland in Beweging

www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging [15]

Thuisarts.nl

www.thuisarts.nl [16]

Goed gevoed ouder worden

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

www.goedgevoedouderworden.nl [17]

De Fysiotherapeut

www.defysiotherapeut.com [18]

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.

Kunt niet meer zelfstandig fietsen? Misschien is de duofiets iets voor u. Bel voor meer informatie.

Visit Tubbergen

Bezoekadres

Grotestraat 62

7651 CK Tubbergen

Postadres

78

7650 AB Tubbergen

06 47 12 39 54 [19]

info@visittubbergen.nl [20]

www.visittubbergen.nl/ [21]

VVV Ootmarsum-Dinkelland

Markt 9

7631 BW Ootmarsum

0541 29 12 14 [22]

info@vvvootmarsumdinkelland.nl [23]

www.ootmarsum-dinkelland.nl/VVV-Ootmarsum [24]

Duofiets in Tilligte

De fiets is bedoeld voor mensen die niet meer in staat zijn om zelfstandig een fietstocht te maken. Samen met een fietsmaatje, familielid of bekende kan zo'n ritje wel worden gemaakt op de duofiets.

Voor het gebruik van de fiets wordt een bijdrage gevraagd van €7,50 per dagdeel. Men kan ook een 10 ritten kaart kopen dan is de prijs €6,00 per dagdeel. Deze bijdrage is bedoeld voor reparaties en de afgesloten verzekering.

0541 22 13 58 (Ine en Tonnie Pross) / 06 13 88 81 48 (Ine Pross) / 06 57 19 83 11 (Tonnie Pross) [25]

inepross@hotmail.com [26]

Fiets en Wandelweb

www.fietsenwandelweb.nl [27]

Natuurmonumenten

9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl [28]

Fiets en Wandelweb

www.fietsenwandelweb.nl [27]

Natuurmonumenten

9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl [28]

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.

Yogastudio's en Tai Chi-scholen vindt u in de Telefoongids. U kunt ook contact opnemen met Sportservice Overijssel of de buurtsportcoach. Ook Kulturhus Denekamp geeft verschillende soorten yogaworkshops.

Buurtsportcoach Dinkelland

[06 12 97 85 41 \(Iwan Bult\)](tel:0612978541) [1]

i.bult@noaberkracht.nl [2]

Buurtsportcoach Tubbergen

[06 12 97 85 41 \(Iwan Bult\)](tel:0612978541) [1]

i.bult@noaberkracht.nl [2]

Kulturhus Denekamp

Oranjestraat 21

7591 GA Denekamp

[054 175 02 13](tel:0541750213) [29]

info@kulturhusdenekamp.nl [30]

www.kulturhusdenekamp.nl [31]

Sportservice Overijssel

Hogeland 10

8024 AZ Zwolle

[038 45 77 777](tel:0384577777) [6]

info@sportserviceoverijssel.nl [7]

www.sportserviceoverijssel.nl [8]

Telefoongids

www.detelefoongids.nl [32]

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.

Fysiotherapeuten Tubbergen - Zorgkaart

www.zorgkaartnederland.nl/fysiotherapeuten-tubbergen [33]

Fysiotherapie Langeveen Manderveen

Openingstijden vindt u op de website. Locatie Manderveen: Manderveenseweg 70 7664 VV

Iemenboersweg 1a
7679 TM Langeveen
[054 668 11 22](tel:0546681122) [3]
ben@fysiolangeveen.nl [4]
www.fysiolangeveen.nl [5]

De Fysiotherapeut

www.defysiotherapeut.com [18]

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.

Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland en Wijkkracht Dinkelland organiseren activiteiten en bewegingscursussen voor ouderen. Neem contact op voor meer informatie.

Op de website Sportwijzer vindt u activiteiten voor mensen van 50 jaar en ouder. U kunt ook advies vragen aan de buurtsportcoach in uw gemeente. Op de website Sportwijzer zoekt u naar sporten voor 50-plussers.

Visit Tubbergen

Bezoekadres

Grotestraat 62
7651 CK Tubbergen

Postadres

78
7650 AB Tubbergen
[06 47 12 39 54](tel:0647123954) [19]
info@visittubbergen.nl [20]
www.visittubbergen.nl/ [21]

Wijkkracht Dinkelland

Bezoekadres

Oranjestraat 21
7591 GA Denekamp

Postadres

Oranjestraat 21
7591 GA Denekamp
[088 945 57 22](tel:0889455722) [34]
dinkelland@wijkkracht.nl [35]
www.wijkkracht.nl [36]

VVV Ootmarsum-Dinkelland

Markt 9
7631 BW Ootmarsum
[0541 29 12 14](tel:0541291214) [22]
info@vvvootmarsumdinkelland.nl [23]
www.ootmarsum-dinkelland.nl/VVV-Ootmarsum [24]

Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland

Kerkstraat 94a
7667 PZ Reutum
[085 047 94 00](tel:0850479400) [9]
info@swtd.nl [10]
www.swtd.nl [11]

Sportwijzer Overijssel

Hogeland 10
8024 AZ Zwolle
[038 457 77 77](tel:0384577777) [6]
info@sportserviceoverijssel.nl [7]
www.sportwijzeroverijssel.nl [37]

Buurtsportcoach Tubbergen

[06 12 97 85 41](tel:0612978541) (Iwan Bult) [1]
i.bult@noaberkracht.nl [2]

Buurtsportcoach Dinkelland

[06 12 97 85 41](tel:0612978541) (Iwan Bult) [1]
i.bult@noaberkracht.nl [2]

Nederland in Beweging

www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging [15]

Beweegkuur

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

www.beweegkuur.nl [38]

Thuisarts.nl

www.thuisarts.nl [16]

Sociale kaart Dinkelland Tubbergen is ontwikkeld in opdracht van de gemeenten Dinkelland en Tubbergen in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

Over Sociale kaart Dinkelland Tubbergen

Noaberkracht Dinkelland Tubbergen

Image not found or type unknown

Bron-URL: <https://www.socialekaartdinkellandtubbergen.nl/bewegen-voor-senioren>

Links

- [1] tel:0612978541(IwanBult)
- [2] <mailto:i.bult@noaberkracht.nl>
- [3] tel:0546681122
- [4] <mailto:ben@fysiolangeveen.nl>
- [5] <https://www.fysiolangeveen.nl/index.html>
- [6] tel:0384577777
- [7] <mailto:info@sportserviceoverijssel.nl>
- [8] <https://www.sportserviceoverijssel.nl/>
- [9] tel:0850479400
- [10] <mailto:info@swtd.nl>
- [11] <https://swtd.nl/>
- [12] tel:0546-536820
- [13] <mailto:info@deklup.nl>
- [14] <https://www.deklup.nl/>
- [15] <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/>
- [16] <https://www.thuisarts.nl/>
- [17] <https://www.goedgevoedouderworden.nl/>
- [18] <https://www.defysiotherapeut.com/>
- [19] tel:0647123954
- [20] <mailto:info@visittubbergen.nl>
- [21] <https://www.visittubbergen.nl/>
- [22] tel:0541291214
- [23] <mailto:info@vvvootmarsumdinkelland.nl>
- [24] <https://www.ootmarsum-dinkelland.nl/vvv-vestigingen/6045-VVV-Ootmarsum/>
- [25] tel:0541221358(IneenTonniePross)/0613888148(InePross)/0657198311(TonniePross)
- [26] <mailto:inepross@hotmail.com>
- [27] <http://www.fietsenwandelweb.nl/>
- [28] <https://www.natuurmonumenten.nl/>
- [29] tel:0541750213

[30] <mailto:info@kulturhusdenekamp.nl>

[31] <https://www.kulturhusdenekamp.nl/>

[32] <https://www.detelefoongids.nl/>

[33] <https://www.zorgkaartnederland.nl/?zoekterm=fysiotherapeuten%20tubbergen>

[34] tel:0889455722

[35] <mailto:dinkelland@wijkkracht.nl>

[36] <http://www.wijkkracht.nl/>

[37] <http://www.sportwijzeroverijssel.nl/>

[38] <http://beweegkuur.nl/>