



# ACTIEF IN OUD-NOORD

## 2024



ACTIVITEITENGIDS  
TILBURG OUD - NOORD

# INHOUDSOPGAVE

## VOORWOORD

## KUNST & CREATIE

PAG 06

## MUZIEK & DANS

PAG 12

## SPORT & BEWEGING

PAG 20

## ONTMOETING & SPEL

PAG 38

## ETEN & DRINKEN

PAG 54

## OVERIGE

PAG 62

Per thema vindt u op alfabetische volgorde een overzicht met de structurele activiteiten in Oud Noord. Bij elke activiteit staat waar en wanneer de activiteit plaats vindt, wat de kosten zijn, bij wie u meer informatie kunt krijgen om aan te melden en eventuele overige voorwaarden. Het betreft activiteiten specifiek voor senioren of activiteiten waar ook senioren welkom zijn.

Uw eventuele begeleid(st)er of de contactpersoon van de activiteit kijkt samen met u naar de mogelijkheden als u bijvoorbeeld minder mobiel bent of als de kosten een probleem zijn.



# VOORWOORD

## BESTE LEZER,

Ouderen hebben de toekomst en dat vinden we in Tilburg ook. In diverse wijken van Tilburg voeren we het programma Gezond en Gelukkig oud (GGoud) uit. Samen met de gemeente en tal van samenwerkingspartners willen we een omgeving creëren waar ouderen zich thuis voelen, gezien worden en er echt toe doen.

In 2023 is een aantal organisaties uit de wijk Oud Noord met elkaar in gesprek gegaan. Zo is het idee ontstaan om een gids te maken van alles wat er in de wijk te doen is voor onze oudere wijkbewoners. Er zijn zoveel leuke activiteiten in de wijk te vinden maar een goed overzicht hiervan werd gemist. Wijkbewoners en vrijwilligers gaven aan dat een overzicht ervoor kan zorgen dat u beter op de hoogte bent van wat er allemaal te doen is. Dit kan hen helpen om mee te doen aan leuke activiteiten die passen bij de wensen en behoeften die u heeft.

Door de ontstane samenwerking kunnen wij nu met grote vreugde en oprechte trots deze activiteitengids aan u presenteren. Wij geloven sterk in de kracht van sociaal en verbindend contact. Deze gids is een uitnodiging voor alle oudere wijkbewoners uit Oud Noord om deel te nemen aan de vele mogelijkheden die onze wijk te bieden heeft.

Wij vinden het belangrijk dat iedereen mee kan en mag doen. Deze gids biedt u een overzicht van diverse activiteiten die u kunnen inspireren. U zult zien dat ze niet alleen leuk zijn, maar dat het u ook kansen biedt om uw talenten te ontdekken en nieuwe

vriendschappen te sluiten. U kijkt zelf wat past bij uw interesses en mogelijkheden.

Hopelijk bent u nieuwsgierig geworden en ontmoeten we u binnenkort bij een van onze activiteiten. Wie weet komt u daar wel (oude) bekenden tegen of sluit u al snel nieuwe vriendschappen met andere wijkbewoners.

Mede namens alle andere samenwerkingspartners wensen wij u veel plezier!

**FEMKE SPAPENS**  
De Wever

&

**INGRID OOSTERLING**  
ContourdeTwern



# KUNST EN CREATIE

## ACTIEVE VROUWENGROEP

Samen verschillende soorten creatieve activiteiten uitvoeren.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Donderdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Mimount Lahraoui / 06 – 83 69 30 41  
mimountlahraoui@contourdetwern.nl

## CREATIEF CAFÉ

Voor ieder wat wils op creatief vlak. Van breien tot schilderen of kleuren en van mozaïeken tot diamond painting; Alles is mogelijk.

Locatie: De Bijsterstede – Energieplein 54  
Wanneer: Woensdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur  
Kosten: € 15,- per maand (incl. koffie/thee)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 - 28 57 22 05

## DE BEZIGE HANDJES

Houdt u van handwerken, haken borduren, breien, kaarten maken of kleuren? U bent van harte welkom. Iedereen helpt elkaar. Dus ook welkom als u nog niet zo handig bent.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur

Kosten: Gratis deelname (exclusief koffie/thee)  
U moet wel uw eigen materiaal meenemen.  
Aanmelden: Annemie Woestenberg / 06 – 29 73 78 33

## HANDWERKCLUB

Bent u van het breien en/of haken? Voel u dan welkom om eens kennis te komen maken. De koffie staat altijd klaar!

Locatie: Restaurant Den Herdgang – Berlagehof 60  
Wanneer: Woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur  
Kosten: € 5,- entree incl. koffie/thee (of een welzijnspakket á € 27,50 per maand voor onbeperkte deelname aan activiteiten en koffie/thee momenten in het restaurant)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 – 83 70 92 21

## HOBBY/BREICLUB

Neem uw eigen hand- of knutselwerk mee en ondertussen gewoon gezellig samen kletsen en/of soep eten.

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Zondag van 10.30 tot 13.00 uur  
Kosten: € 2,50 entree (incl. 1x koffie/thee)  
Eventuele soep kost € 1,50 extra  
Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl / 013 – 59 07 030



# KUNST EN CREATIE

## HOBBYCLUB

Samen met een gezellige club dames kaarten maken.

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Dinsdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur  
Kosten: € 2,- per middag voor materialen en koffie/thee  
Aanmelden: Hobbyclub Het Spoor  
Jeanne Verschuuren / 06 – 42 54 12 11

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Maandagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Hobbyclub Theresia  
Rezie v.d. Maaden / 06 – 41 65 25 20

## KAARTEN EN/OF SCHILDERIJEN MAKEN

Bent u creatief en vindt u het leuk om actief bezig te zijn? Kom gerust meedoen.

Locatie: Restaurant Den Herdgang – Berlagehof 60  
Wanneer: Dinsdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur  
Kosten: € 5,- entree incl. koffie/thee (of een welzijns-  
pakket á € 27,50 per maand voor onbeperkte deel-  
name aan activiteiten en koffie/thee  
momenten in het restaurant)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 – 83 70 92 21

## NAAICLUB DE POORTEN

Op eigen niveau onder deskundige leiding kleding maken.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Woensdagavond van 20.00 tot 22.00 uur  
Kosten: € 9,- per les (betaling 1x per halfjaar)  
Aanmelden: Jolanda van Roozendaal / 06 – 53 92 39 32  
jroozendaal@bmb-tilburg.nl

## NAAILES

Vindt u het ook leuk om zelf uw kleding te maken? U bent van harte welkom. Mocht u nog niet zo ervaren zijn, dan is er oefen-  
materiaal aanwezig.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Vrijdag van 11.00 tot 13.00 uur  
Kosten: € 12,50 per keer  
Aanmelden: Sieglie Vrede / 06 – 42 67 33 00

## SCHRIJFATELIER

Schrijf je vrij!

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Elke 1e maandag v.d. maand van 19.15 tot 22.00 uur  
Kosten: € 2,50 entree (incl. 1x koffie/thee)  
Aanmelden: [www.festinalentehaastjelangzaam.nl](http://www.festinalentehaastjelangzaam.nl)



# MUZIEK EN DANS

## COUNTRYDANCE

Linedancen is voor jong en oud. Houdt u van dansen op countrymuziek, dan bent u van harte welkom.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Elke 1e zondag v.d. maand van 14.00 tot 17.30 uur  
Kosten: € 3,-  
Aanmelden: Jack Flemington / 06 – 25 56 03 43

## COUNTRY LINEDANCE AVOND

Linedancen is voor jong en oud. Houdt u van dansen op countrymuziek, dan bent u van harte welkom. Het plezier staat voorop.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Woensdagavond van 19.30 tot 21.30 uur  
Kosten: € 7,- per maand  
Aanmelden: Karin Veldmeijer / 013 – 45 54 473 / vmeijer@xs4all.nl

## COUNTRY LINEDANCE MIDDAG

Linedancen is voor jong en oud. Houdt u van dansen op countrymuziek, dan bent u van harte welkom. Het plezier staat voorop. Iedereen is welkom.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke 1e zondag v.d. maand van 13.00 tot 17.30 uur

Kosten: € 3,- per keer  
Aanmelden: John Mozes / 06 – 20 35 84 36 / jbcmozes@home.nl

## COUNTRY: THE FLYING BIRDS / COUNTRY DANCERS

Linedancen is voor jong en oud. Houdt u van dansen op countrymuziek, dan bent u van harte welkom.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Maandagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur  
Maandagavond van 21.00 tot 22.45 uur  
Dinsdagavond van 18.30 - 19.30 uur en van  
19.45 tot 21.45 uur

Kosten: € 3,- per keer  
Aanmelden: John Mozes / 06 – 20 35 84 36 / jbcmozes@home.nl

## DANSAVOND

Dansen, zwieren, zwaaien, swingen, foxtrot, wals, tango of rumba. Alleenstaand, getrouwd, weduwe of weduwnaar, stelletje of overtuigd vrijgezel. Het maakt niet uit, iedereen is welkom.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke 1e vrijdag v.d. maand van 20.00 tot 23.30 uur  
Kosten: € 3,- per avond (incl. koffie/thee en heerlijke hapjes)  
Aanmelden: Liesbeth van Iersel / 06 – 25 26 47 75 /  
fiersels@hotmail.com

# MUZIEK EN DANS

## DANSGROEP SHALOM

Dansen op Balkanmuziek. U krijgt les van professionele leraren. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 75 jaar.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Woensdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur  
Kosten: € 65,- per halfjaar (proefles is gratis)  
Aanmelden: Dara van Amelsfoort / 06 – 55 07 71 69

## DANSMIDDAG

Vrij dansen voor iedereen!

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Elke 3e zondag v.d. maand van 14.00 tot 17.30 uur  
Kosten: € 3,-  
Aanmelden: Piet Koenraad / 06 – 11 26 80 91

## HERMENIEKE HARMONIE

Vindt u het ook leuk om samen muziek te maken? Dan bent u van harte welkom bij onze harmonievereniging.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Vrijdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur

Kosten: Voor meer informatie over de kosten kunt u terecht bij contactpersoon.

Aanmelden: Rien van de Pas / 013 – 54 35 909

## KLASSIEKE MUZIEK

Met gelijkgestemden luisteren naar dit mooie muziekgenre.

Locatie: De Bijsterstede – Energieplein 54  
Wanneer: Donderdagochtend van 10.45 tot 11.45 uur  
(om de week / in de even weken)  
Kosten: € 15,- per maand (incl. koffie/thee)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 - 28 57 22 05

## KOOR: GEHEUGENKOOR “DE VERGEET ME NIETJES”

Zingen is goed voor je brein!

Locatie: Geheugenwerkplaats Joannes Zwijsen –  
Burgemeester Brokxlaan 1407  
Wanneer: Dinsdagmiddag van 14.00 uur tot 15.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: geheugenwinkel@deweever.nl / 013 - 54 92 606  
(Bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen  
9.00 en 12.00 uur.)



# MUZIEK EN DANS

## KOOR: NIEUWE OOGST

Vindt u het leuk om te zingen? Kom dan eens kijken of ons gezellige clubje bij u past! Wij zijn op zoek naar mannen en vrouwenstemmen. Ons repertoire bestaat uit zogenaamde “Evergreens” uit de jaren 60, 70 en 80.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Woensdagavond van 20.00 tot 21.30 uur  
Kosten: € 12,50 per maand  
Aanmelden: Bas Klazen / 06 – 29 54 30 28 /  
nieuweoogst013@gmail.com

## KOOR: VOOR WEDUWEN EN WEDUWNAARS

In dit koor voor weduwen en weduwnaars gaat het vooral om de gezelligheid en maakt het niet uit hoe goed u kunt zingen. Het repertoire is NL-talig. Na afloop is er gelegenheid om gezamenlijk een borrel te drinken.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Maandagavond van 20.00 tot 22.00 uur (om de week)  
Kosten: € 7,- per maand  
Aanmelden: Liesbeth van Iersel / 06 – 25 26 47 75  
fiersels@hotmail.com

## KOOR: ZANGKOOR RESURREXIT

Gemengd koor. Het repertoire bestaat uit liturgische gezangen en liedjes van Brabantse en Nederlandse bodem, lichte klassieke muziek en bekende populaire liedjes.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten: € 12,50 per maand contributie (nieuwe leden de eerste volle maand geen contributie)  
Aanmelden: Jan de Groot / info@resurrexit.nl /  
www.resurrexit.nl

## KOOR: ZING DE DAG

Zingen omdat we zingen leuk vinden. Voor vrouwen van alle leeftijden.

Wanneer: 1x per 3 weken op vrijdagochtend van 11.15 tot 12.45 uur  
Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Kosten: contributie á € 13,- per keer  
Aanmelden: Annelies Wagemakers / 06 – 12 15 42 61 /  
annelies@ayit.nl



# SPORT EN BEWEGING

## BADMINTON VOOR MINDERVALIDEN

Bent u slecht ter been, zit u in een rolstoel of hebt u een andere beperking? U bent van harte welkom. Deze badmintontraining wordt verzorgd door een ervaren badmintontrainer.

Locatie: TTV Irene – Insulindestraat 3a  
Wanneer: Woensdagavond van 19.00 tot 20.30 uur  
Kosten: € 87,50 per halfjaar  
Aanmelden: 06 – 38 44 70 86 / ttvirene@gmail.com (Bereikbaar tijdens de avondopeningstijden van de kantine.)

## BILJARTEN

Hebt u zin in een potje biljarten met uw buurtgenoten? U bent van harte welkom. Ervaring is niet vereist en eerst komen kijken kan ook. Er zijn meerdere biljartverenigingen en -groepen om aan te sluiten als u wilt biljarten. Hieronder staan deze per wijkcentrum opgesomd.

Locatie: De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Tijdens de openingstijden van De Baselaer  
Kosten: € 1,- per uur  
Aanmelden: Wijkcentrum De Baselaer / 013 – 54 35 909

Wanneer: Maandagavond van 19.30 tot 22.30 uur  
Kosten: € 2,50 per week  
Aanmelden: BV Baselaer; Frans van Zon / 06 – 52 38 68 60  
fransvanzon@gmail.com

Wanneer: Dinsdagavond van 19.30 tot 22.30 uur  
Kosten: € 10,- per maand  
Aanmelden: Dubbel Focus; Cees Freijer / 06 – 10 14 98 87 /  
c.freijer@home.nl

Wanneer: Oefenen; dinsdag, woensdag, donderdag van 9.00 tot 12.00 uur  
Wedstrijdjes onderling met andere verenigingen; dinsdag en donderdag van 12.00 tot 17.00 uur  
Kosten: €100,- per jaar aan contributie  
Aanmelden: BV Hoefstraat; Wil Jansen / 06 – 24 98 78 41  
wcmjansen@hotmail.com

## BILJARTEN

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Maandagmiddag van 12.00 tot 16.00 uur  
Dinsdagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur  
Vrijdagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur  
Kosten: € 50,- per jaar  
Aanmelden: De Hasselt; Ton Hamers / 06 – 23 24 16 62

Wanneer: Woensdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur  
Donderdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur  
Kosten: Lidmaatschap KBO € 24,- per jaar en biljarten € 25,- per jaar  
Aanmelden: KBO; Cees Sparidaens / 06 – 28 04 00 16  
Let op: Alleen toegankelijk voor leden.

# SPORT EN BEWEGING

Wanneer: Donderdagavond van 20.00 tot 22.30 uur  
Kosten: € 5,- per maand  
Aanmelden: De Tobbers; Piet Koenraat / 06 – 11 26 80 91  
pkoenraat@home.nl

## BILJARTEN

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Maandag-, dinsdag- en donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur  
Kosten: € 0,50 per half uur  
Aanmelden: MFA Het Spoor / 013 – 54 21 664  
Wanneer: Vrij spelen; dinsdagmiddag van 13.45 tot 16.45 uur  
Competitie; donderdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur  
Kosten: € 40,- per jaar + € 25,- per jaar lidmaatschap KBO  
Aanmelden: BC Theresia; Sjef Snijders / 013 – 45 50 804 /  
sjef43@ziggo.nl  
*Let op: Alleen toegankelijk voor leden.*

Wanneer: Woensdagochtend van 9.30 tot 12.00 uur  
Kosten: Gemiddeld € 12,- per maand  
Aanmelden: Belle Vue; Harry Spijkers / 013 – 54 27 691  
harrie-ria-spijkers@hotmail.com

Wanneer: Dinsdagavond van 19.30 tot 22.30 uur  
Kosten: € 4,- per maand  
Aanmelden: BV De Ypelaer; Sjef Snijders / 013 – 45 50 804 /  
sjef43@ziggo.nl

Wanneer: Maandagavond van 19.30 tot 23.00 uur  
Kosten: € 2,- per week (betalen per maand)  
Aanmelden: BV Padua; Berry van de Sanden / 06 – 44 36 49 12  
berryvdsanden1949@gmail.com

Wanneer: Woensdagavond van 19.00 tot 23.00 uur  
Kosten: € 5,- per maand  
Aanmelden: BV Het Overschotje; Ad Verbunt / 013 – 54 26 691  
adverbunt@home.nl

Wanneer: Maandag- en woensdagmidd. van 13.00 tot 17.00 uur  
Kosten: € 9,- per maand contributie en € 23,- per jaar voor  
een lidmaatschap KBO  
Aanmelden: BV Het Spoor; Martin Koks / 06 – 81 56 30 43  
*Let op: Alleen toegankelijk voor leden.  
In de periode van september tot februari ook  
biljarten in competitieverband.*

## BILJARTEN

Locatie: KBO Vredesparochie – Jacob Romanstraat 4  
Wanneer: Dinsdag, woensdag en vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur  
Kosten: Lidmaatschap KBO € 24,- per jaar en biljarten  
€ 25,- per jaar  
Aanmelden: KBO; Gerrit van de Steen / 06 – 40 71 15 34  
gerrit.vdsteen@home.nl  
*Let op: Alleen toegankelijk voor leden.*



# SPORT EN BEWEGING

## DAMESGYM HOEFSTRAAT

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Maandagavond van 20.00 tot 21.00 uur  
Kosten: voor de kosten kunt u navraag doen bij Marij Looijkens  
Aanmelden: Marij Looijkens / 06 – 19 87 70 62 /  
pmlooijkens@gmail.com

## DARTEN (VRIJ DARTEN)

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Dinsdagavond van 19.00 tot 22.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Paul en Marij Looijkens / pmlooijkens@gmail.com

## FIETSTOCHT KBO

We fietsen ongeveer 40 km en maken een pauzestop. Het maakt niet uit of u een gewone of elektrische fiets hebt.

Locatie: Vertrek vanuit Wijkcentrum De Poorten –  
Hasseltstraat 194  
Wanneer: Dinsdagmiddag vanaf 13.00 uur (van maart t/m okt.)  
Kosten: Kosten tijdens de pauze zijn voor eigen rekening  
Aanmelden: KBO / Cees Hamers / 013 – 53 55 207  
Ook voor inwoners die geen lid zijn van de KBO.

## FIT OUD

Meer bewegen voor ouderen middels spel en bewegen op de stoel.  
Deze activiteit is voor zowel mannen als vrouwen.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Donderdagochtend van 11.00 tot 11.45 uur  
Kosten: € 10,- per maand  
Aanmelden: Mw. Vromans / 013 – 53 52 419

## FULLBODY TRAINING

Full body training buiten voor 50+ bestaande uit met name spier-  
versterkende oefeningen/krachttraining.

Locatie: Dudokhof (bij regen locatie onder een afdak)  
Wanneer: Dinsdagochtend van 9.00 tot 11.00 uur  
Woensdag- en vrijdagochtend van 8.45 tot 9.30 uur  
en van 9.30 tot 10.15 uur  
Kosten: € 180,- per half jaar  
Aanmelden: Astrid Siebers / 06 – 82 94 09 19  
astridsiebers@gmail.com / www.astrumbalance.com

# SPORT EN BEWEGING

## GYMLES

Een hele leuke gymles van onze beweegagoog!

Locatie: Restaurant Den Herdgang – Berlagehof 60  
Wanneer: Maandagochtend van 10.45 tot 11.30 uur  
Kosten: € 5,- entree incl. koffie/thee (of een welzijnspakket á € 27,50 per maand voor onbeperkte deelname aan activiteiten en koffie/thee momenten in het restaurant)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 – 83 70 92 21

## INDOOR BOULES

In een kleine groep Jeu de Boulen, maar dan binnen!

Locatie: De Bijsterstede – Energieplein 54  
Wanneer: Maandag- en donderdagmidd. van 14.30 tot 16.00 uur  
Kosten: € 15,- per maand (incl. koffie/thee)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 - 28 57 22 05

## JEU DE BOULES / KOERSBAL

Winterse koersbal binnen of zomerse jeu de boules buiten.

Locatie: Restaurant Den Herdgang – Berlagehof 60  
Wanneer: Vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur  
Kosten: € 5,- entree incl. koffie/thee (of een welzijnspakket á € 27,50 per maand voor onbeperkte deelname aan

activiteiten en koffie/thee momenten in het restaurant)

Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 – 83 70 92 21

## JEU DE BOULES: HET SPOOR

Jeu de boules is een leuk spel. Bij ons staat de gezelligheid voorop. U bent van harte welkom bij ons.

Locatie: Binnentuin van Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Woensdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur (in de periode april t/m oktober, afhankelijk van het weer)  
Kosten: Gratis deelname (exclusief drankje na afloop)  
Aanmelden: Senior 5.0 / Toon en Nel Huijbregts / 013 – 54 25 872  
Ook voor inwoners die geen KBO-lid zijn.

## JEU DE BOULES: THERESIA

Recreatief jeu de boules spelen, zo mogelijk buiten en anders binnen.

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Donderdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur  
Kosten: € 2,50 entree (incl. 1x koffie/thee)  
Aanmelden: [info@stadstuintheresia.nl](mailto:info@stadstuintheresia.nl) / 013 – 59 07 030

# SPORT EN BEWEGING

## JEU DE BOULES: KBO VREDESPAROCHIE

Hebt u zin in een partijtje jeu de boules? U bent van harte welkom.

Locatie: KBO Vredesparochie – Jacob Romanstraat 4  
Wanneer: Maandagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur  
Kosten: Lidmaatschap KBO € 24,- per jaar  
Aanmelden: KBO; Gerrit van de Steen / 06 – 40 71 15 34  
gerrit.vdsteen@home.nl  
*Let op: Alleen toegankelijk voor leden.*

## KEEP FIT

Veelzijdige groepsles ter verbetering van de conditie.

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Maandag- en donderdagavond van 20.00 tot 21.00 uur  
Kosten: € 4,- per keer  
Aanmelden: Cyriel Janse / MFA Het Spoor / 013 – 54 21 664

## MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MBVO)

Meer Bewegen Voor Ouderen o.l.v. een deskundig docent.

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Maandagochtend van 10.15 tot 11.15 uur  
Woensdagochtend van 10.45 tot 11.45 uur  
Kosten: € 4,- per keer

Aanmelden: Wilma Selier / 013 – 54 21 664 /  
wilmaselier@contourdetwern.nl

## MEER BEWEGEN OP MUZIEK VOOR OUDEREN

Deze activiteit is vergelijkbaar met Nederland in beweging. Alle spieren komen aan bod. Het is inclusief grond oefeningen en onder deskundige begeleiding. Met aansluitend de mogelijkheid om te badmintonnen of tafeltennissen.

Locatie: TTV Irene – Insulindestraat 3a  
Wanneer: Dinsdag- t/m vrijdagochtend van 9.30 tot 11.00 uur  
Kosten: € 87,50 per halfjaar  
Aanmelden: 06 – 38 44 70 86 / ttvirene@gmail.com  
*Bereikbaar tijdens de avondopeningstijden van kantine.*

## OUDERENGYM

Wilt u zo lang mogelijk fit blijven? Kom dan naar dit seniorenuurtje, waarin u onder deskundige leiding gymoefeningen doet.

Locatie: Buurthuis De Wissel – Leliestraat 49  
Wanneer: Donderdagochtend van 11.30 tot 12.30 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Nadir Martinali / 06 – 51 28 30 27  
nadirmartinali@contourdetwern.nl

# SPORT EN BEWEGING

## PILATES

Traditionele pilates zonder muziek, spierversterkende oefeningen op de mat met focus op de buikspieren.

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Dinsdagocht. van 9.00 tot 10.00 uur (gevorderden)  
Dinsdagocht. van 10.00 tot 11.00 uur (beginners)  
Kosten: € 110,- per 3 maanden  
Aanmelden: Astrid Siebers / 06 – 82 94 09 19  
astridsiebers@gmail.com / www.astrumbalance.com

Locatie: Vijfhoeven gymzaal – Jacob Romansstraat 2  
Wanneer: Donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur  
Kosten: € 110,- per 3 maanden  
Aanmelden: Astrid Siebers / 06 – 82 94 09 19  
astridsiebers@gmail.com / www.astrumbalance.com

## QI GONG

Qi gong is een Chinese leer met vloeiende bewegingen, die de lichamelijke en geestelijke gezondheid bevordert en zorgt voor balans.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Maandagochtend van 11.45 tot 12.30 uur  
Kosten: Voor nadere informatie over de kosten kunt u terecht bij de contactpersoon.  
Aanmelden: Tao of Motion / Thomas Denkers / info@taoofmotion.nl

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Dinsdagochtend van 9.30 tot 10.30 uur  
Kosten: € 2,- per keer  
Aanmelden: Patty Batten / 06 – 15 55 66 16 / p.batten@home.nl

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Vrijdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur  
Kosten: € 2,50 entree (incl. 1x koffie/thee)  
Aanmelden: Patty Batten / 06 – 15 55 66 16 / p.batten@home.nl

## TAFELTENNIS (VRIJ SPELEN)

Iedereen van 18 jaar en ouder mag tijdens deze uren gezellig vrij komen spelen.

Locatie: TTV Irene – Insulindestraat 3a  
Wanneer: Dinsdag- en donderdagav. tussen 20.00 en 00.00 uur  
Kosten: € 95,- per halfjaar  
Aanmelden: 06 – 38 44 70 86 / ttvirene@gmail.com  
*Bereikbaar tijdens de avondopeningstijden van kantine.*



# SPORT EN BEWEGING

## TAFELTENNIS SENIOREN (TRAINING)

Tafeltennistraining voor iedereen van 18 jaar en ouder.

Locatie: TTV Irene – Insulindestraat 3a  
Wanneer: Donderdagavond van 20.15 tot 21.15 uur  
Kosten: € 95,- per jaar (inclusief vrij spelen)  
Aanmelden: 06 – 38 44 70 86 / [ttvirene@gmail.com](mailto:ttvirene@gmail.com)  
*Bereikbaar tijdens de avondopeningstijden van kantine.*

## TAFELTENNIS VOOR MINDERVALIDEN (TRAINING)

Bent u slecht ter been of hebt u een andere beperking? U bent van harte welkom. Deze tafeltennistraining wordt verzorgd door een ervaren tafeltennistrainer.

Locatie: TTV Irene – Insulindestraat 3a  
Wanneer: Donderdagavond van 20.15 tot 21.15 uur  
Kosten: € 87,50 per halfjaar  
Aanmelden: 06 – 38 44 70 86 / [ttvirene@gmail.com](mailto:ttvirene@gmail.com)  
*Bereikbaar tijdens de avondopeningstijden van kantine.*

## WANDELEN: WANDELCLUB

Elke week een andere route door het mooie Oud-Noord van Tilburg.

Locatie: De Bijsterstede – Energieplein 54

Wanneer: Dinsdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur  
Kosten: € 15,- per maand (incl. koffie/thee)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 - 28 57 22 05

## WANDELEN: WANDELGROEP

Een uur aangepast wandelen met oefeningen tussendoor. Deze activiteit is gericht op balans en het versterken van de spieren.

Locatie: Fysiopraktijk van Ham – Energieplein 52  
Wanneer: Woensdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur  
Kosten: Vergoeding via de zorgverzekering (wanneer je hiervoor niet in aanmerking komt, dan deelname met een 10-strippenkaart á € 60,-)  
Aanmelden: 013 – 58 01 938 / [info@praktijkvanham.nl](mailto:info@praktijkvanham.nl)

## WANDELCLUB DE POORTEN

We verzamelen in de Poorten en rijden dan naar een mooie locatie. Hier wandelen we 6 á 7 km. Voor wie wil, is er na afloop de mogelijkheid om samen koffie te drinken.

Locatie: Vertrek vanuit Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstr 194  
Wanneer: Dinsdagochtend van 9.30 tot 12.00 uur  
Kosten: € 2,50 per persoon voor de chauffeur  
Aanmelden: Frank de Weijer / 06 – 42 92 56 47

# SPORT EN BEWEGING

## WANDELVOETBAL

Aangepast voetbal in het voor- en najaar.

Locatie: Fysiopraktijk van Ham – Energieplein 52  
Wanneer: Dinsdagochtend van 11.00 tot 12.00 uur  
Kosten: Vergoeding via de zorgverzekering (voor de voorwaarden neem contact op met de praktijk)  
Aanmelden: 013 – 58 01 938 / info@praktijkvanham.nl

## YOGA: DE BOOG

Onder deskundige leiding doet u yoga oefeningen. Iedereen kan op eigen niveau meedoen, ongeacht leeftijd. Een keer komen kijken of een gratis proefles kan natuurlijk altijd.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Woensdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur  
Kosten: € 9,- per les  
Aanmelden: Thomas Leder / 06 -46 09 99 97 / www.deboogyoga.nl

## YOGA: DE POORTEN

Onder deskundige leiding doet u yoga oefeningen. Iedereen kan op eigen niveau meedoen, ongeacht leeftijd. Een keer komen kijken kan natuurlijk altijd.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194

Wanneer: Donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur  
Kosten: € 7,- per les  
Aanmelden: Ron Biemans / 013 – 46 49 210 (receptie De Poorten)

## ZUMBA GOLD

Het programma is speciaal afgestemd op 55+. Voor actieve ouderen en beginnende deelnemers die op zoek zijn naar een aangepaste Zumba les. Zumba Gold is hetzelfde als Zumba Fitness maar dan op een lagere intensiteit. Ben je herstellende van een blessure? Ook dan kun je kiezen voor Zumba Gold!

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Maandagochtend van 11.30 tot 12.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Bob Legius / 06 – 52 61 30 15 / boblegius@contourdetwern.nl

## SAMEN BUITEN BEWEGEN VOOR 55+

Laagdrempelige buitensport voor conditie en plezier.

Locatie: Grasveld Arke Noëstraat  
Wanneer: Donderdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur  
Kosten: € 2,50 per keer  
Aanmelden: Fysiotherapeut Lucien Maas / 06 – 52 13 06 03



# ONTMOETING EN SPEL

## BINGO: DE BIJSTERSTEDE

Spanning en mooie prijzen, dat alles met een lekkere borrel en een hapje.

Locatie: De Bijsterstede – Energieplein 54  
Wanneer: Woensdagavond van 19.00 tot 20.30 uur  
Kosten: € 15,- per maand (incl. hapje en drankje)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 - 28 57 22 05

## BINGO: DEN HERDGANG

5 rondjes bingo... dus volop winkansen!

Locatie: Restaurant Den Herdgang – Berlagehof 60  
Wanneer: Woensdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur  
Kosten: € 2,50 entree incl. koffie/thee + 5-rondes bingokaart á € 1,50 (met een welzijnspakket á € 27,50 per maand, voor onbeperkte deelname aan activiteiten en koffie/thee momenten in het restaurant, betaalt u alleen nog de bingokaart á € 1,50)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 – 83 70 92 21

## BINGO: DE POORTEN

Er wordt gespeeld voor een mand met inhoud, pakken koffie of levensmiddelen. De 10e ronde is de 'bakkersronde'.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke 2e en 4e vrijdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur (kaartverkoop is vanaf 12.30 uur)  
Kosten: € 5,- per kaart voor 10 rondes  
De 11e ronde is €1,- per kaart  
Aanmelden: KBO; Piet van Oudheusden / 013 – 54 33 373

## BINGO: BIJSTERHOF

Houdt u van een potje bingo? Dan bent u van harte welkom om mee te doen.

Locatie: Bijsterhof – Hoek Buitenstraat / van Mierlostraat  
Wanneer: Elke 1e vrijdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten: € 2,50 per kaart van 8 rondes  
De 9e ronde is een koopronde voor € 1,- per kaart  
Aanmelden: Senior 5.0 / Gerrit Brouwers / 013 – 53 52 357  
Ook voor inwoners die geen KBO-lid zijn.

## BORRELTijd

Vrijdagmiddag: Borreltijd!

Locatie: De Bijsterstede – Energieplein 54  
Wanneer: Vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur  
Kosten: € 15,- per maand (incl. koffie/thee, hapje/drankje)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 - 28 57 22 05



# ONTMOETING EN SPEL

## DAMESGROEP

Gezellig een uurtje in gesprek met uw buurtgenoten in combinatie met af en toe een spelletje en onder het genot van een kopje koffie/thee. U komt toch ook?

Locatie: Buurthuis De Wissel – Leliestraat 49  
Wanneer: Donderdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Nadir Martinali / 06 – 51 28 30 27  
nadirmartinali@contourdetwern.nl

## GESPREGSGROEP VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Mensen met dementie staan snel aan de zijlijn, maar in de gespreksgroep hebben ze de hoofdrol; onder leiding van de dementieconsulent.

Locatie: Geheugenwerkplaats Joannes Zwijssen –  
Burgemeester Brokxlaan 1407  
Wanneer: Dinsdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: geheugenwinkel@dewever.nl / 013 - 54 92 606  
*Bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.*

## HUISKAMER

In de huiskamer van het MST is iedereen welkom voor koffie of thee en mensen kunnen elkaar vrijblijvend ontmoeten.

Locatie: MST Gasthuisring 54A  
Wanneer: Maandag t/m donderdag van 9.00 tot 16.00 uur  
Vrijdag van 9.00 tot 15.00 uur  
Kosten: Gratis  
Aanmelden: MST / 013 – 58 00 855 /  
www.menseninbeeldhouden.nl

## HUISKAMER

In deze huiskamer zijn elke keer wisselende activiteiten onder het genot van een kopje koffie en een praatje.

Locatie: Kardinaal Alfrinkstraat 3 (in flat van Wonen Breburg)  
Wanneer: Dinsdag van 10.00 tot 15.00 uur  
Kosten: € 1,- per keer  
Aanmelden: Mimount Lahraoui / 06 – 83 69 30 41  
mimountlahraoui@contourdetwern.nl

## HUISKAMER SENIOREN

Deze huiskamer is met name bedoeld voor senioren. Elke keer zijn er wisselende activiteiten onder het genot van een kopje koffie en een praatje.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175

# ONTMOETING EN SPEL

Wanneer: Woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten: € 1,- per keer  
Aanmelden: Mimount Lahraoui / 06 – 83 69 30 41 /  
mimountlahraoui@contourdetwern.nl

## INLOOP AMARANT

Afwisselend is er een avond ontmoeting of een avond een activiteit zoals kleuren, bingo, sjoelen of kleien. Deze avond is bedoeld voor inwoners met een licht verstandelijke beperking.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Maandagavond van 19.30 tot 22.00 uur  
Kosten: € 2,- per keer  
Aanmelden: Marianne van Riel / 013 – 57 04 495 /  
jchmvanriel@kpnmail.nl

## INLOOP VOOR MANTELZORGERS VAN MENSEN MET DEMENTIE

Ontmoeting en ondersteuning met andere mantelzorgers en demencieconsulent.

Locatie: Geheugenwerkplaats Joannes Zwijzen  
Burgemeester Brokxlaan 1407  
Wanneer: Dinsdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur  
Kosten: Gratis deelname

Aanmelden: [geheugenwinkel@dewever.nl](mailto:geheugenwinkel@dewever.nl) / 013 - 54 92 606  
*Bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.*

## INLOOP VOOR OUDEREN

Niets te doen vandaag? Loop gewoon even binnen voor een kopje koffie en een praatje. Tijdens deze middag hebt u de mogelijkheid om andere senioren uit de wijk te ontmoeten.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur  
Kosten: € 1,- per middag  
Aanmelden: Paul van Sambeek / 06 – 57 68 02 03 /  
[paulvansambeek@contourdetwern.nl](mailto:paulvansambeek@contourdetwern.nl)  
Piet Koenraat / 06 – 11 26 80 91 /  
[pkoenraat@home.nl](mailto:pkoenraat@home.nl)

## INLOOP VRIENDSCHAPSBANK

Voor 50+’ers die op zelfstandige wijze nieuwe vriendschappen willen aangaan.

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Donderdagochtend van 9.45 tot 11.45 uur  
Kosten: Gratis entree  
Aanmelden: Sonja Havens / 06 – 20 59 08 11  
[sonjahavens@contourdetwern.nl](mailto:sonjahavens@contourdetwern.nl)

# ONTMOETING EN SPEL

## INLOOP WEDUWEN EN WEDUWNAARS

Tijdens de vrijblijvende inloopochtend kunnen weduwen en weduwnaars terecht voor gezellig contact met lotgenoten.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur  
Kosten: Gratis inloop  
Aanmelden: Kitty Lumens / 06 – 23 64 50 33 /  
kittylumens@contourdetwern.nl

## KAARTCLUB

Rikken, jokeren... alles komt voorbij. Met een borrel en een hapje natuurlijk!

Locatie: De Bijsterstede – Energieplein 54  
Wanneer: Donderdagavond van 18.30 tot 21.00 uur  
Kosten: € 15,- per maand (incl. hapje en drankje)  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 - 28 57 22 05

## KOFFIE-INLOOP

Gezellig elkaar ontmoeten onder het genot van een kopje koffie. Komt u ook?

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175

Wanneer: Dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Sonja Havens / 06 – 20 59 08 11  
sonjahavens@contourdetwern.nl

## KOFFIE-OGHTEND MANDELA (MAGISCHE CIRKEL)

Gezellig samen koffie drinken met buurtbewoners uit Hoefstraat en Groeseind.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Woensdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur  
Kosten: Gratis deelname (koffie/thee wordt verzorgd door wijkorganisatie de Ring)  
Aanmelden: Henny Bertens / 06 – 38 24 59 16 /  
hbertens@home.nl

## KOFFIETIJD MET WENDY

Deze vrije inloop is bedoeld voor nieuwe contacten, een spelletje, luisterend oor, een (hulp)vraag, gezelligheid, een idee en koffie met wat lekkers.

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur  
Kosten: Gratis (excl. koffie/thee/frisdrank)  
Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl / 013 – 59 07 030

# ONTMOETING EN SPEL

## KOFFIE-UURTJE

Loop gewoon eens binnen voor de gezelligheid of voor vragen of ideeën.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Elke 1e maandag v.d. maand van 19.00 tot 20.00 uur  
Kosten: Gratis deelname en koffie/thee  
Aanmelden: Voor meer informatie kunt u terecht bij De Ring en ContourdeTwern (013 – 54 35 909)

## NETWERK BLINDEN & SLECHTZIENDEN

Dit netwerk is bedoeld voor deze doelgroep, waarbij ontmoeten en informatie uitwisselen centraal staan.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Mimount Lahraoui / 06 – 83 69 30 41  
mimountlahraoui@contourdetwern.nl

## ONT-MOETEN

Voor (voormalig) mantelzorgers om ervaringen en tips uit te wisselen. Maar vooral om te ont-moeten en even niets te hoeven.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175

Wanneer: Elke 1e maandag v.d. maand van 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Colinda van Domburg / 06 – 51 99 19 52  
colindavandomburg@conturdetwern.nl

## RIKKEN

Ouderwets rikken, gezellig en ook serieus!

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Dinsdagavond van 19.30 tot 22.00 uur  
Kosten: € 2,50 entree (incl. 1x koffie/thee)  
Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl / 013 – 59 07 030!

## SCHAKEN

Kennismaken met schaken / schaakles.

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Dinsdagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur  
(inloop vanaf 14.30 uur)  
Kosten: € 2,50 entree (incl. 1x koffie/thee)  
Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl / 013 – 59 07 030

# ONTMOETING EN SPEL

## SJOELEN: DEN HERDGANG

De bakken staan klaar, de schijven vliegen over en weer. Wie lukt het om meer dan 100 punten te gooien?

Locatie: Restaurant Den Herdang – Berlagehof 60  
Wanneer: Maandagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur  
Kosten: € 5,- entree incl. koffie/thee (of een welzijnspakket á € 27,50 per maand voor onbeperkte deelname aan activiteiten en koffie/thee momenten in het restaurant)  
Aanmelden: Coach Dagainvulling / 06 – 83 70 92 21

## SJOELEN: THERESIA

Recreatief en vooral gezellig. Lief en leed wordt gedeeld.

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Vrijdagochtend van 10.30 tot 12.30 uur  
Kosten: € 2,50 entree (incl. 1x koffie/thee)  
Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl / 013 – 59 07 030

## SJOELEN: DE POORTEN

Houdt u van sjoelen, dan bent u van harte welkom. U wisselt per potje van sjoelbak. Er zijn 5 sjoelbakken met max. 5 mensen per bak. U mag de score bij houden maar ook voor de fun sjoelen.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194

Wanneer: Elke 2e en 4e dinsdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: KBO; Marijn Remkes / 06 – 54 99 50 52  
Ook voor inwoners die geen lid zijn van de KBO.

## VANGNETWERK GROEP

Een groep van ongeveer vijftien inwoners ontmoeten elkaar wettelijk en organiseren o.l.v. een sociaal werker activiteiten voor en met elkaar. Vooral bedoeld voor inwoners met problemen en/of beperkingen en met minder sociale vaardigheden of netwerk.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Eva Pieterse / 06- 10 41 16 91 /  
evapieterse@contourdetwern.nl

## VRIJE INLOOP: DE BASELAER

Kom gewoon eens binnenlopen voor een kopje koffie of thee. U bent van harte welkom!

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Maandag en vrijdag van 11.00 tot 22.30 uur  
Dinsdag en woensdag van 9.00 uur tot 22.30 uur  
Donderdag van 9.00 tot 17.30 uur



# ONTMOETING EN SPEL

Kosten: Drinkjes zijn voor eigen rekening, maar een consumptie is niet verplicht  
Aanmelden: Wijkcentrum De Baselaer / 013 – 54 35 909

## VRIJE INLOOP : THERESIA

Op zoek naar gezelligheid, contact, een gesprekje, spelletje of informatie? Je bent welkom!

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Dinsdag van 10.00 tot 16.00 uur  
Kosten: Gratis (excl. koffie/thee/frisdrank)  
Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl / 013 – 59 07 030

## VROUWENKRACHT

Ontmoeting tussen vrouwen uit alle culturen en voor alle leeftijden. We doen samen leuke dingen zoals wandelen, koken en creatieve activiteiten.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Dinsdagochtend van 9.30 tot 11.30 uur (om de week)  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Shirley van den Broek / 06 – 23 47 00 59  
shirleyvandenbroek@contourdetwern.nl

## VROUWENVERENIGING HOEFSTRAAT

Elke maand een andere gezellige activiteit zoals een spelavond, handwerken, sieradenparty of bloemschikken.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: 1x per maand op woensdagavond van 19.00 tot 21.30 uur  
Kosten: € 3,50 per maand  
Aanmelden: Cor Heefer / 06 – 19 61 73 89



# ETEN EN DRINKEN

## IKOOK

Samen voorbereiden, koken en eten met jonge vrijwilligers. Voor alleenstaande senioren uit de wijk. IKook draait om gezelligheid, samen bezig zijn en ontmoeting.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Elke 4e maandag v.d. maand van 15.00 tot 19.30 uur  
Kosten: € 7,50 per keer  
Aanmelden: Mimount Lahraoui / 06 – 83 69 30 41  
mimountlahraoui@contourdetwern.nl

Locatie: De Bijsterstede – Energieplein 54  
Wanneer: Elke 3e dinsdag v.d. maand van 16.00 tot 19.00 uur  
Kosten: € 7,50 per keer  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 - 28 57 22 05

Locatie: Den Herdgang – Berlagehof 60  
Wanneer: De laatste donderdag v.d. maand van 15.45 tot 19.00 uur  
Kosten: € 7,50 per keer  
Aanmelden: Coach Dagingvulling / 06 – 83 70 92 21

<https://www.facebook.com/ikooktilburg> en Instagram: ikook\_tilburg  
*Let op: minimaal 1 week van tevoren aanmelden!*

## SAMEN ETEN

Iedere dag staat er een lekkere maaltijd klaar!

Locatie: Restaurant Den Herdgang – Berlagehof 60  
Wanneer: Maandag t/m zondag binnenlopen tussen 12.00 en 12.45 uur of 16.45 en 17.30 uur  
Kosten: Keuze uit diverse gerechten van de kleine kaart al vanaf € 6,65 of driegangen keuzemenu á € 14,30  
Aanmelden: U kunt binnenlopen zonder reserveren en contant of met pin betalen aan de kassa bij het restaurant.

## SAMEN ETEN & SAMEN BUURTEN

Genieten van een tweegangenmenu.

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Woensdagmiddag van 12.45 tot 14.30 uur (om de week / in de oneven weken)  
Kosten: € 7,- voor een tweegangen-menu (incl. 1x koffie/thee)  
Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl / 013 – 59 07 030  
*Let op: minimaal 2 dagen van tevoren aanmelden.*

# ETEN EN DRINKEN

## SAMEN LUNCHEN

Hebt u zin om samen een voedzame lunch te nuttigen? Dan bent u van harte welkom. We beginnen met koffie/thee. Aansluitend zijn er broodjes en soep en/of een nagerecht.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke laatste zondag v.d. maand van 12.00 tot 15.00 uur  
Kosten: € 3,- per keer  
Aanmelden: receptie De Poorten / 013 – 46 49 210

## VERDIEPINGSMAALTIJD

Vegetarisch drie gangen diner, waarbij je het vlees niet mist. Graag tijdig aanmelden, want vol is vol.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Elke 2e dinsdag v.d. maand van 18.00 tot 20.30 uur  
Kosten: € 10,- per diner (alleen contant)  
Aanmelden: Jan Vughts / 06 – 17 09 40 47 /  
verdiepingsmaaltijd@gmail.com

## VRIJDAGMIDDAGLUNCH EN ACTIVITEIT

Lekker samen lunchen in combinatie met een gezamenlijke activiteit, bijvoorbeeld een pubquiz, creatief bezig zijn of luisteren naar een concertje. Komt u ook?

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke 3e vrijdag v.d. maand van 11.00 tot 15.00 uur  
Kosten: € 5,- per keer  
Aanmelden: receptie De Poorten / 013 – 46 49 210

## WIJKLUNCH

Lunchen en elkaar ontmoeten en gezellig samen aan tafel.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Elke 3 donderdag v.d. maand van 12.00 tot 13.30 uur  
Kosten: € 4,50 voor een deelnamekaart (vooraf kopen)  
Aanmelden: Mimount Lahraoui / 06 – 83 69 30 41  
mimountlahraoui@contourdetwern.nl

## GEZELLIG SAMEN LUNCHEN MET BUURTGENOTEN

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Elke laatste zaterdag v.d. maand van 12.00 tot 14.00 uur  
Kosten: € 4,50 per keer  
Aanmelden: Wilma Selier / 013 – 54 21 664 /  
wilmaselier@contourdetwern.nl



# ETEN EN DRINKEN

## SAMEN LUNCHEN

Hebt u zin om samen een voedzame lunch te nuttigen? Dan bent u van harte welkom. We beginnen met koffie/thee. Aansluitend zijn er broodjes en soep en/of een nagerecht.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke laatste zondag v.d. maand van 12.00 tot 15.00 uur  
Kosten: € 3,- per keer  
Aanmelden: receptie De Poorten / 013 – 46 49 210

## VERDIEPINGSMAALTIJD

Vegetarisch drie gangen diner, waarbij je het vlees niet mist. Graag tijdig aanmelden, want vol is vol.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Elke 2e dinsdag v.d. maand van 18.00 tot 20.30 uur  
Kosten: € 10,- per diner (alleen contant)  
Aanmelden: Jan Vughts / 06 – 17 09 40 47 /  
verdiepingsmaaltijd@gmail.com

## VRIJDAGMIDDAGLUNCH EN ACTIVITEIT

Lekker samen lunchen in combinatie met een gezamenlijke activiteit, bijvoorbeeld een pubquiz, creatief bezig zijn of luisteren naar een concertje. Komt u ook?

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke 3e vrijdag v.d. maand van 11.00 tot 15.00 uur  
Kosten: € 5,- per keer  
Aanmelden: receptie De Poorten / 013 – 46 49 210

## WIJKLUNCH

Lunchen en elkaar ontmoeten en gezellig samen aan tafel.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Elke 3 donderdag v.d. maand van 12.00 tot 13.30 uur  
Kosten: € 4,50 voor een deelnamekaart (vooraf kopen)  
Aanmelden: Mimount Lahraoui / 06 – 83 69 30 41  
mimountlahraoui@contourdetwern.nl

## GEZELLIG SAMEN LUNCHEN MET BUURTGNOTEN

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Elke laatste zaterdag v.d. maand van 12.00 tot 14.00 uur  
Kosten: € 4,50 per keer  
Aanmelden: Wilma Selier / 013 – 54 21 664 /  
wilmaselier@contourdetwern.nl





# OVERIG

## FILMAVOND

Tijdens deze avonden worden arthouse films gedraaid, vergelijkbaar met Cinecitta. Het programma is opvraagbaar bij de contactpersoon en de Poorten.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke 2e vrijdag van de maand van 19.30 tot 21.00 uur  
*Let op: alleen in de periode van oktober tot april*  
Kosten: € 4,50 per avond (incl. hapje en drankje in de pauze)  
Aanmelden: Frank de Weijer / 06 – 42 92 56 47  
filmavonddepoorten@contourdetwern.nl

## FILMAVOND: ZES ZALIGE ZOMERFILMS

Film kijken samen met wijkgenoten onder het genot van popcorn en een borrelhapje.

Locatie: Wijkcentrum Het Spoor – Schaepmanstraat 36  
Wanneer: Vrijdagavond; aanvang vanaf 19.00 uur, start film om 19.30 uur  
*Let op: alleen in de periode van april tot september.*  
Kosten: € 4,50 (inclusief consumptie en versnapering)  
Aanmelden: Marianne van Terheijden / 06 – 19 70 53 60

## GEHEUGENFITNESS

Bijeenkomst voor mensen die hun brein willen activeren.

Locatie: Geheugenwerkplaats Joannes Zwijsen  
Burgemeester Brokxlaan 1407  
Wanneer: Donderdagochtend van 9.30 tot 10.30 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: [geheugenwinkel@deweever.nl](mailto:geheugenwinkel@deweever.nl) / 013 - 54 92 606  
*Bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.*

## LEESCLUB

Gezellig samen een boek bespreken. Komt u ook?

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Van 20.00 uur tot 21.30 uur (de dag wordt elke 6 weken in onderling overleg gepland)  
Kosten: € 2,50 entree (incl. 1x koffie/thee) en € 3,30 per boek  
Aanmelden: Yvonne van Berkel / [vanberkelyvonne@gmail.com](mailto:vanberkelyvonne@gmail.com)

## LUISTER- EN VERTELGROEP

In deze groep worden ervaringen, herinneringen en verhalen met elkaar gedeeld. Dit gebeurt aan de hand van teksten, zoals boekfragmenten, gedichten en krantenartikelen, die worden voorgelezen door onze vrijwilligers.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

# OVERIG

Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Sonja Havens / 06 – 20 59 08 11  
sonjahavens@contourdetwern.nl

## LUISTER- EN VERTELGROEP

In deze groep worden ervaringen, herinneringen en verhalen met elkaar gedeeld. Dit gebeurt aan de hand van teksten, zoals boekfragmenten, gedichten en krantenartikelen, die worden voorgelezen door onze vrijwilligers.

Locatie: Wijkcentrum De Poorten – Hasseltstraat 194  
Wanneer: Elke 1e en 3e dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur  
Kosten: Gratis deelname  
Aanmelden: Sonja Havens / 06 – 20 59 08 11  
sonjahavens@contourdetwern.nl

## PAVILJOENPODIUM

Lezingen of café over actuele thema's. Kijk voor het programma in de digitale Nieuwsflitzzz of Kwartaal Nieuwsbrief.

Locatie: Stadstuin Theresia – Theresiastraat 15a  
Wanneer: Woensdagavond 1x per maand  
Kosten: Gratis entree (muntverkoop á € 3,- per consumptie)  
Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl / 013 – 59 07 030

## SENIORENPASTORAAT

Aan de hand van elke maand een ander thema gaat u samen in gesprek. Hierbij staan ontmoeting en gezelligheid voorop.

Locatie: Parochiecentrum Enschotsestraat 124  
(in de Petrus Donderskerk)  
Wanneer: Elke 2e vrijdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten: Een vrijwillige bijdrage  
Aanmelden: Gerard Stevelink / 06 – 30 50 98 76  
gerard.stevelink@parochiepeerkedonders.nl

## SPAANS LEREN BIJ CATHARINA ESPAÑOLA

Al langer de wens om Spaans te leren? Zet nu de stap. De groepslessen voor de cursus Spaans zijn er in 5 niveaus. U sluit altijd aan bij een groep van uw niveau.

Locatie: Wijkcentrum De Baselaer – Hoefstraat 175  
Wanneer: Dinsdagavond van 19.00 tot 20.15 uur  
Kosten: 9 lessen voor € 147,-  
18 lessen voor € 267,-  
36 lessen voor € 499,-  
Aanmelden: Alan Sanchez / 06 – 48 49 73 44

<https://spaanslerentilburg.nl/cursus-spaans-tilburg-lesoverzicht>

# DEELNEMENDE INITIATIEFNEMERS

## CONTOURDETWERN

ContourdeTwern heeft in de wijk Oud Noord 4 locaties van waaruit zij haar activiteiten uitvoert en waar partners ook activiteiten organiseren, namelijk wijkcentrum de Baselaer en de Wissel en MFA de Poorten en het Spoor.

Naast alle activiteiten in dit boekje is er meer informatie over wat zij doen te vinden op de website [www.contourdetwern.nl](http://www.contourdetwern.nl) of de Facebookpagina's van Oud Noord en van de diverse wijkcentra.

Ook kunt u dagelijks tussen 9.00 en 17.00 bellen of mailen naar het adviespunt voor al uw vragen: [adviespunt@contourdetwern.nl](mailto:adviespunt@contourdetwern.nl) of 013-549 86 46.

## DE WEVER

De Wever heeft 4 woonlocaties voor ouderen in de wijk Oud Noord, waar activiteiten en ontmoetingen worden georganiseerd voor bewoners en bezoekers, namelijk De Bijsterstede, Den Herdang, Joannes Zwijsen en Padua. Meer informatie over De Wever en deze locaties is te vinden op de website [www.deweever.nl](http://www.deweever.nl)

Naast alle activiteiten in dit boekje kunt u op de Facebookpagina's van de genoemde locaties zien en lezen wat er nog meer te doen is of wat is geweest met leuke foto's als terugblik. Bij Den Herdang heeft u zelfs de mogelijkheid om uzelf in te schrijven voor de maandelijkse nieuwsbrief, waarin extra activiteiten staan zoals optredens, verkoopmomenten en eetactiviteiten. Inschrijven hiervoor kan per e-mail naar [c.olieslagers@deweever.nl](mailto:c.olieslagers@deweever.nl)

Op locatie Joannes Zwijsen (Burgemeester Brokxlaan 1407) is de geheugenwinkel gevestigd. Deze is geopend van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 uur en 12.00 uur (uitgezonderd feestdagen). De geheugenwinkel is bereikbaar op 013 – 549 26 06 of via [geheugenwinkel@deweever.nl](mailto:geheugenwinkel@deweever.nl). U kunt bij De Geheugenwinkel terecht met vragen over vergeetachtigheid en dementie of een bezoekje aan de Dementheek.

## STICHTING STADSTUIN THERESIA

Stadstuin Theresia is de huiskamer van Theresia: een knusse wijk aan de rand van het centrum van Tilburg. Een plek voor verbinding. De Stadstuin heeft een goedgevulde agenda; voor jong en oud is er regelmatig iets leuks te doen, te maken en te leren. Naast alle activiteiten in dit boekje zijn er bijvoorbeeld ook de uitgebreide seizoensmaaltijden, dagdelen die in het teken staan van kunst of filosofie en het Kerstdiner. Op verzoek en bij voldoende interesse is er tevens de mogelijkheid om hulp te krijgen bij het lezen en beantwoorden van moeilijke brieven of het werken met computerprogramma's zoals Word en Excel.

Meer informatie is te vinden op de website [www.stadstuintheresia.nl](http://www.stadstuintheresia.nl) of de Facebookpagina van Stadstuin Theresia. Actuele informatie ontvangt u via de digitale Nieuwsflitzzz (maandelijks) en de Nieuwsbrief (eens per kwartaal), aanmelden via [info@stadstuintheresia.nl](mailto:info@stadstuintheresia.nl). U bent ook altijd welkom om binnen te lopen!



# DEELNEMENDE INITIATIEFNEMERS

## DE ZONNEBLOEM

De Zonnebloem is er voor mensen met een lichamelijk ongemak of voor vereenzaamde mensen. Ze organiseren ontspanningsmiddagen (muziekmiddag, spelletjes, bingo, lunch of kerstviering) en uitstapjes (bv safaripark of museum). De soort activiteiten en de dagen waarop deze plaats vinden wisselen per afdeling. Vandaar dat deze niet in de activiteitengids per thema genoemd konden worden. De Zonnebloem kent geen contributie. Voor de meeste activiteiten wordt een eigen bijdrage gevraagd. Men kan slechts gast zijn bij één afdeling. U ontvangt informatie over en kunt deel nemen aan de activiteiten op het moment dat u gast bent van de Zonnebloem. Kom eens kijken en kennismaken of neem contact met hen op.

- **Afdeling Loven:** locatie MFA het Spoor Schaepmanstraat 36, contactpersoon is Willia Kolen, jowi31@kpnmail.nl / 06 – 20 83 77 64
- **Afdeling Hoefstraat:** locatie wijkcentrum Baselaer Hoefstraat 175, contactpersoon is Henny Leermakers, henhet32@gmail.com / 013 – 542 44 08
- **Afdeling Vredeskerk:** locatie Gebouw van Jong Nederland, Vredeman de Vriesstraat 38a, contactpersoon is Lia Verbon, Liaverbon@home.nl / 013 – 467 01 43
- **Afdeling Theresia-Besterd:** locatie Bijsterhof, hoek van Mierlostraat/Buitenstraat, contactpersoon is Kristine de Witte, kristine\_de\_witte@hotmail.com / 06 – 41 46 21 03

## DE GEMEENTE TILBURG

### Meedoenregeling 2024

Wij vinden het belangrijk dat iedereen mee kan doen aan activiteiten. Daarom heeft de gemeente Tilburg de Meedoenregeling bedacht. Inwoners met een laag inkomen kunnen hiervan gebruik maken. Hiermee krijgt u 143 euro per persoon om mee te doen aan activiteiten, zoals sporten, een cursus of een dagje uit. U kunt kiezen uit ruim 1700 activiteiten. Voor een aantal activiteiten in deze gids, kunt u gebruik maken van de Meedoenregeling. Kijk voor meer informatie op [www.t-helpt.nl/meedoenregeling](http://www.t-helpt.nl/meedoenregeling).

## PAROCHIE PEERKE DONDRS

Parochie Peerke Donders is een grote R.K. parochie met verschillende locaties, waarvan een aantal locaties in Oud Noord namelijk De Vlaspit met als hoofdkerk de Petrus Donderskerk aan de Enschootsestraat en locatie “De Bron / Het Goirke” met de St. Dionysiuskerk (Goirkese kerk) aan de Goirkestraat. Daarnaast vieren ze ook op nevenlocaties zoals Huize Padua in Oud Noord. Meer informatie is te vinden op [www.parochiepeerkedonders.nl](http://www.parochiepeerkedonders.nl). Telefonisch zijn we bereikbaar in de ochtend op 013-207 0127 en een mail kan naar [info@parochiepeerkedonders.nl](mailto:info@parochiepeerkedonders.nl).



# DEELNEMENDE INITIATIEFNEMERS

## KBO/SENIOR 5.0

De KBO is een vereniging voor iedereen vanaf 50 jaar. De afdelingen zijn het hart van hun organisatie: daar ontmoet u andere leden, doet u samen aan ontspanning en sport, neemt u deel aan culturele en zingevingsactiviteiten en kunt u terecht voor individuele hulp en ondersteuning. Vooral de vrijwillige inzet van een grote groep actieve leden maakt dit alles mogelijk. Naast alle activiteiten in dit boekje is er meer informatie te vinden op de websites: [www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl) en [www.stadstuintheresia.nl/senior-5-0](http://www.stadstuintheresia.nl/senior-5-0). KBO Goirke-Hasselt en Senior 5.0 brengen ook een nieuwsbrief uit met actuele informatie.

## IN OUD NOORD ZIJN 3 AFDELINGEN ACTIEF

- KBO Vredesparochie: Contactpersoon is Gerrit van de Steen, [gerrit.vdsteen@home.nl](mailto:gerrit.vdsteen@home.nl) / 013 – 536 30 54 of 06 – 40 71 15 34
- KBO Goirke-Hasselt: Contactpersoon is Piet Koenraat, [pietkoenraat@gmail.com](mailto:pietkoenraat@gmail.com) / 06 – 11 26 80 91
- Senior 5.0 (KBO Loven-Besterd-Theresia-Groeseind): Contactpersoon is Peter Vermijs, [mail@petervermijns.nl](mailto:mail@petervermijns.nl) / 06 – 22 40 62 74



Wij willen onze dank uitspreken aan alle betrokkenen die het samenstellen van deze activiteitengids mogelijk hebben gemaakt. Onze waardering gaat ook naar alle vrijwilligers en medewerkers die zich inzetten om deze activiteiten mogelijk te maken.

Mocht u na het lezen van deze gids denken dat een rol als vrijwilliger bij een van de activiteiten goed bij u past, neem dan contact op met de contactpersoon van de desbetreffende activiteit.



DEMENTIEVRIENDELIJK  
TILBURG OUD NOORD



Stichting  
Stadsstun  
Theresia

KBO-Brabant  
BELANGENVERENIGING VAN SENIORS



GEMEENTE  
TILBURG



De Wever



contourdetwern