

Kennismaken met sport & cultuur in Dongen voor senioren



# Activiteitengids

## Senioren

# Neem de stap, blijf vitaal

Iedereen wil gezond en fit blijven. Naarmate wij ouder worden is een goede gezondheid namelijk niet altijd vanzelfsprekend.

Een actieve leefstijl waarin bewegen en creatief bezig zijn een rol spelen is de manier om de gezondheid op peil te brengen en houden.

Daarnaast biedt bewegen en creatief bezig zijn sociale contacten, gezelligheid, ontspanning en plezier. Ook draagt het bij aan zelfstandigheid en een gezonde leefstijl.

Tal van verenigingen en organisaties zijn actief met allerlei activiteiten voor senioren, binnen ieders interesse en mogelijkheden.



## Stap voor stap meedoen!

1

### Blader dit boekje door en kies wat u wilt doen!

Kijk in deze activiteitengids en kies zoveel activiteiten uit als u wilt! Mochten er naar aanleiding van de inhoud van het boekje of online vragen zijn, neem gerust contact op met ons of met de aanbieder.

2

### Laat de aanbieder weten dat u komt.

Dit kunt u op twee manieren doen. U mag zich inschrijven via [www.maxvitaal.nl](http://www.maxvitaal.nl). Het is ook mogelijk om zelf rechtstreeks contact op te nemen met de aanbieder. De contactgegevens staan in dit boekje of vindt u online terug.

Dit informatieboekje maakt u wegwijs in de verschillende mogelijkheden die in onze gemeente te vinden zijn. U vindt hier alle informatie die u nodig heeft.

---

**Heeft u hulp nodig bij het aanmelden of heeft u vragen?  
Neem dan contact op met:**

**Nicole Akkermans;**

nicole.sportenzo@outlook.com

Sportcoach Stichting Welzijn Ouderen Dongen

Heeft u liever telefonisch contact? Bel dan op werkdagen  
tussen 09.00 uur en 11.30 uur met

**Stichting Welzijn Ouderen Dongen**

op 0162-375296

Dit informatieboekje brengt u vast en zeker op  
ideeën om in beweging te komen.

**Heel veel beweegplezier!**



**3**

**Voeg activiteiten toe aan het inschrijfmandje.**

Wanneer u zich online inschrijft, zoekt u naar activiteiten en voegt u ze toe aan het inschrijfmandje. Alles in het inschrijfmandje? Op naar de volgende stap.

**4**

**U ontvangt een bevestigingsmail.**

U bent pas ingeschreven op het moment dat u een bevestigingsmail hebt ontvangen in uw mailbox. De aanbieder van de activiteit neemt nu vanzelf contact met u op.

# Voorwoord van de wethouder

---



Iedereen wil gezond en fit blijven. En naarmate we ouder worden is een goede gezondheid niet altijd vanzelfsprekend. Een actieve leefstijl waarin sporten, bewegen en deelname aan een culturele activiteit een rol spelen helpt u om vitaal te blijven. Daarnaast biedt sport- en cultuur mensen sociale contacten, gezelligheid, ontspanning, plezier en draagt het bij aan uw zelfstandigheid.

Dat is voor de gemeente Dongen een reden om, samen met Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD) en Max Vitaal, senioren te stimuleren deel te nemen aan de verschillende sport- en cultuuractiviteiten die binnen onze gemeente worden georganiseerd. U kunt zo op een laagdrempelige – en vaak gratis – manier kennis maken met de sportverenigingen en cultuurinstellingen in onze gemeente, binnen ieders interesse en mogelijkheden.

Max Vitaal is een logisch gevolg van de succesvolle stimuleringsprojecten Sjors Sportief en Sjors Creatief waarbij kinderen de kans krijgen om vrijblijvend sport- en creatieve activiteiten te ontdekken. Dankzij Max Vitaal krijgen 65-plussers dezelfde kans, maar dan vooral om fit en actief te blijven.

---

---

Het Max Vitaal boekje maakt u wegwijs in de verschillende sport- en beweegmogelijkheden binnen onze gemeente Dongen. U vindt hier alle informatie die u nodig heeft.

Ik wens u veel succes en plezier met het ontdekken welke activiteit het best bij u past. En uiteraard hopen we dat zoveel mogelijk Dongenaren zich aanmelden, zodat we dit project met elkaar tot een groot succes maken.

---

**René Jansen**

Wethouder Sport en Cultuur

Gemeente **Dongen**



# Komt u ook in beweging?

Wat zijn we blij u deze mooie brochure te kunnen aanbieden. Een actief leven draagt immers in een positieve zin bij aan een gezond fysiek en mentaal functioneren. De helft van de Nederlanders beweegt te weinig. Dat is jammer. Bewegen is leuk én gezond! Mensen die voldoende bewegen hebben minder kans op hart- en vaatziekten, botontkalking, overgewicht, suikerziekte en een hoge bloeddruk. Samen in beweging is meer dan alleen bewegen. Er wordt na afloop vaak met elkaar even nagepraat en een kop koffie of thee gedronken. Niet alleen goed voor uw fysieke gezondheid maar ook erg gezellig dus!

## **Website Max Vitaal**

Naast deze gedrukte uitgave is het aanbod ook online beschikbaar op de website van Max Vitaal; [www.maxvitaal.nl](http://www.maxvitaal.nl). Hierop staat het aanbod uit deze brochure en nog veel meer. Het hele jaar door kunnen sport- en cultuurorganisaties hier nieuwe activiteiten toevoegen. De uitgebreide zoekmachine zorgt ervoor dat u snel en makkelijk bij de informatie komt, die aansluit bij uw vraag.

## **Dongen Doet Mee**

Voor inwoners uit Dongen die minder te besteden hebben is er de meedoenregeling 'Dongen Doet Mee'. SWOD is aangesloten bij deze regeling.

Behoort u tot de doelgroep van Dongen Doet Mee dan kunt u een budget krijgen waarmee meegedaan kan worden aan allerlei sociaal-culturele, educatieve, sportieve en recreatieve activiteiten. U behoort tot de doelgroep indien het inkomen van u (en eventueel uw partner) lager is dan de 120% van het sociaal minimum en uw vermogen is niet hoger dan toegestaan. Meer weten? Neem dan tijdens onze kantooruren contact op met de administratie van SWOD.

## **Inspiratie**

Verschillende sport- en cultuurorganisaties uit de gemeente Dongen steken enthousiast hun hand naar u uit dus laat u inspireren en kom ook in beweging! Doe mee en ervaar hoe leuk en gezond het is om samen te bewegen!

Een sportieve groet van

**Nicole Akkermans (Sportcoach)**

**Colinda Blous (Coördinator)** namens  
Stichting Welzijn Ouderen Dongen



# Wat kunt u allemaal gaan doen?

Badminton	8
Blaaskapel	10
Body Vitaal	11
Circuittraining • milon cirkel	12
Cursussen en lezingen	13
Cursussen • Digitaal	14
Dans • Country line	15
Dans • Fit Plus • Groepsles	16
Diverse Activiteiten	17
Fit	19
Fit in het Park	20
Fitgym	21
Gym	22
Het Geheugenhuis	23
Het vertonen van films	24
Informatiepunt: hulp bij al je vragen	25
Jeu de Boules	28
MBVO • Meer Bewegen voor Ouderen	29
Ouderen in Beweging	31
Ouderen middag	32
Pilates	33
Pilates, Yoga en Taiji Qigong	34
Qigong	35
Schaken	36
Schilderen • Vrij	37
Senioren Sportief	38
Sjoelen	39
Stoelyoga & Dans	40
Tafeltennis	41
Volleybal	42
Walking Football	43
Wandelen • Cultureel met gids	44
Wandelen • Groep leesliefhebbers	45
Wandelen • Nordic Walking	46
Webstek: voor al je digitale vragen	47
Yoga	48
Yoga • Stoel	49
Zang	50
Zwemmen • Banen	51



# Badminton



56 t/m 85 jaar

Zin om op dinsdagavond lekker te sporten? Wij zijn een laagdrempelige en gezellige vereniging met leden van 20 tot 80 jaar en verwelkomen je graag als nieuw lid. Je mag eerst enkele keren gratis meedoen. Alle verdere informatie vind je op onze website.



## Wilt u meedoen?

Iedere dinsdagavond van 20:30-22:00 uur (behalve tijdens feestdagen en zomervakantie)

Draag gemakkelijk zittende kleding en sportschoenen. Een eigen racket is handig, maar kan geleend worden tijdens de probeerperiode.



## Badminton vereniging de Vliegende Shuttels

-  Sporthal de Salamander  
Belgielaan 2A, Dongen
-  Mia Schellekens • 06 247 151 67  
miaentoon@home.nl
-  [www.badminton-dongen.com](http://www.badminton-dongen.com)





# Badminton



56 t/m 75 jaar

Wij zijn een gezellige groep mannen en vrouwen tussen de 50 en 80 jaar die sportief badmintonnen. Het eerste half uur spelen de vrouwen en mannen apart, daarna gemengd. Beginnende spelers zijn van harte welkom en mogen de eerste paar lessen gratis meedoen. Rackets zijn aanwezig om te proberen. Na het spelen drinken we altijd nog een drankje om gezellig bij te kletsen.


## Wilt u meedoen?


Iedere donderdagochtend van 10:15 uur tot 11:15 uur in sporthal de Salamander


Draag normale sportkleding en sportschoenen.



## Badminton 50+ sportief

 Salamander  
België laan 2a, Dongen

 Jeanne Snoeren  
06 510 786 08

 [jeanne\\_snoeren@ziggo.nl](mailto:jeanne_snoeren@ziggo.nl)



# Blaaskapel



Vanaf 56 jaar

Wij zijn De Duckers uit Dongen, de langst bestaande kapel van het dorp met 33 jaar ervaring. Ons eigenzinnige repertoire, gearrangeerd door onze eigen arrangeurs, zorgt voor een vrolijke noot op elk evenement. We zoeken dringend slagwerkers/percussionisten en blazers. Kom gezellig meedoen bij De Viersprong in Dongen, jong en oud is welkom!

## Wilt u meedoen?

Repetitie op zondagochtend in de oneven week van 10:00 tot 11:30 uur.

Contributie € 5,00 per maand; wij spelen met eigen instrumenten.



## Blaaskapel De Duckers

-  Zalencentrum De Viersprong  
Kanaalstraat 10, Dongen
-  Wil Ligtenberg • 0162 695 452  
info@deduckers.nl
-  www.deduckers.nl



# Body Vitaal



56 t/m 85 jaar

Zorg goed voor jezelf, blijf Fit en Vitaal! Positiviteit staat bij ons voorop, we focussen op wat we wel kunnen. Laagdrempelige groepstrainingen werken aan uithoudingsvermogen, spieren, balans, coördinatie, houding en flexibiliteit. Spiertraining voorkomt spierverlies en houdt je gezond en fit. Sociale contacten zijn belangrijk, na de training drinken we samen koffie of thee. Iedereen is welkom, ook zonder trainingservaring.

## Wilt u meedoen?

Iedere dinsdag van 10.10 - 11.10 en  
donderdag van 10:30 - 11:30  
Voel je welkom om aan te sluiten

**Kosten:** Proeftraining is gratis

Draag gemakkelijk zittende kleding  
en neem een flesje water mee.



## MiCasa.fit

-  MiCasa.fit  
Lage Ham 164C, Dongen
-  Ilse van Hulsten • 06 193 520 02  
ilsevanhulsten80@hotmail.com
-  [www.micasa.fit](http://www.micasa.fit)



# Circuittraining • milon cirkel



56 t/m 85 jaar

SAMM is een toegankelijk sportcentrum waar je je snel thuis voelt. Of je nu wilt werken aan spieropbouw, conditie, rug- of gewrichtsklachten, soepeler worden of afvallen, bij ons ben je aan het juiste adres! Wij helpen je je doelen te bereiken!

## Wilt u meedoen?

Maandag t/m donderdag van 8:00 uur tot 12:00 uur en 16:00 uur tot 21:00  
Vrijdag van 8:00 uur tot 15:00 uur  
Zaterdag van 8:00 uur tot 12:00 uur



## SAMM Bewegen & Voedingsadvies

-  SAMM Bewegen & Voedingsadvies  
Prinses Margrietstraat 38, Dongen
-  Monique van Boxel • 06 559 764 05  
info@sammdongen.nl
-  [www.sammdongen.nl](http://www.sammdongen.nl)



# Cursussen en lezingen



Vanaf 56 jaar

Vanuit Cultuurhuis De Cammeleur organiseren wij jaarlijks diverse cursussen, zoals literatuur of autobiografisch schrijven. We nodigen ook schrijvers uit voor inspirerende lezingen. Bij Bibliotheek Theek 5 kun je terecht voor ontmoeting en verbinding, bijvoorbeeld bij leesclubs en activiteiten tijdens Heel Nederland Leest in november.

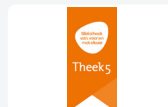
## Wilt u meedoen?

Het actuele aanbod vind je op [www.theek5.nl/activiteiten](http://www.theek5.nl/activiteiten). Of loop langs in de bibliotheek. Wij vertellen je graag over de mogelijkheden!



## Theek 5

-  De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Annika Hoogervorst  
[a.hoogervorst@theek5.nl](mailto:a.hoogervorst@theek5.nl)
-  [www.theek5.nl](http://www.theek5.nl)





Vanaf 56 jaar

Wil jij meer met de computer, tablet of mobiele telefoon doen, maar weet je niet goed hoe het werkt? Wij bieden diverse cursussen om je wegwijs te maken in de online wereld. Of je nu weinig of geen computerervaring hebt, of juist meer wilt leren over bijvoorbeeld DigiD of digitale zorg, wij hebben een passende cursus. Altijd met aandacht voor privacy en veiligheid.

### Wilt u meedoen?

Vind makkelijk en snel je weg online en op het internet met een basiscursus bij de bibliotheek via [www.theek5.nl/start-digitaal](http://www.theek5.nl/start-digitaal). Word digitaal sterker met cursussen en bijeenkomsten om je online kennis te vergroten via [www.theek5.nl/digitaal-verder-leren](http://www.theek5.nl/digitaal-verder-leren). En leer je zaken met de overheid en je zorg online regelen via [www.theek5.nl/leren-ontwikkelen/digitaal/hulp-digitale-overheid](http://www.theek5.nl/leren-ontwikkelen/digitaal/hulp-digitale-overheid). Of vraag ernaar in de bibliotheek!

### Theek 5

-  De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Annika Hoogervorst  
[a.hoogervorst@theek5.nl](mailto:a.hoogervorst@theek5.nl)
-  [www.theek5.nl](http://www.theek5.nl)



# Dans · Country line



56 t/m 85 jaar

Country-line dancers, zowel mannen als vrouwen, voeren diverse dansen uit op gezellige, afwisselende countrymuziek. Het is een sociaal gebeuren en tevens een vorm van geheugentraining door de verschillende bewegingen die onthouden moeten worden.

## Wilt u meedoen?

Country-line wordt gegeven in de Cammeleur en nadien wordt er een kopje koffie gedronken. De lessen worden gegeven op vrijdagochtend van 09:30 tot 10:30 uur. Gevorderden hebben les op vrijdagochtend van 11:00 tot 12:00 uur. De eerste kennismaking les is gratis.

Draag gemakkelijk zittende kleding en schoenen, geen slippers.



## Stichting Welzijn Ouderen Dongen

-  Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Yvonne Kops · 0162 375 296  
info@swodongen.nl
-  www.swodongen.nl



56 t/m 85 jaar

Onder het motto 'iedereen kan dansen' biedt Het KunstPodium de cursus DansFit Plus, speciaal voor mensen met fysieke en mentale uitdagingen. Het programma is laagdrempelig en eenvoudig, met de mogelijkheid om zittend mee te doen. De groepsles bevordert sociale contacten en zorgt voor een goed gevoel.

Wil je deze proeflessen meedoen stuur dan een mail met je naam en telefoonnummer naar [info@hetkunstpodium.nl](mailto:info@hetkunstpodium.nl).

## Wilt u meedoen?




2 lessen

Datum 1: Wo 06-11-2024: 10:30 - 11:30

Datum 2: Wo 13-11-2024: 10:30 - 11:30



## Het KunstPodium

-  De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Princilla Cordemans • 0162 315 055  
[info@hetkunstpodium.nl](mailto:info@hetkunstpodium.nl)
-  [www.hetkunstpodium.nl](http://www.hetkunstpodium.nl)





# Diverse Activiteiten



Vanaf 56 jaar

Euro+ is er voor iedereen om een puzzel of boek te lenen, te bijarten, knutselen of gewoon een kopje koffie te drinken. Euro+ biedt een vol weekprogramma met vaste activiteiten zoals Competitie Bijarten, Folkloredansen, Zonnebloem/Wellfare, Sjoelen, Internationale Damesgroep van Contour de Twern en Creatieve hobby damesgroep. Daarnaast kun je vrij bijarten, jeu de boules spelen, sjoelen, darten en kaarten. Voor de tijden van de activiteiten neem contact op met Ruud: 06-25134967 of loop even binnen.

## Wilt u meedoen?

Openingstijden:


Maandag t/m Donderdag: 9:30 - 22:30 uur


Vrijdag (afhankelijk van het programma)  
14:00 - 16:00 uur


Samen eten: iedere 2de en laatste vrijdag van de maand bij het Eetpunt van SWOD bij Euro+.



## Euro+

 Euro+  
Dunantstraat 28, Dongen

 Ruud Zwiep  
06 251 349 67

 r.zwiep17@gmail.com



# Diverse Activiteiten



Vanaf 56 jaar

Openingstijden: Maandag tot en met vrijdag van 13:30 tot 16:30 uur. Dinsdag en donderdag van 19:00 tot 21:30 uur. Donderdagochtend koffie uurtje van 10:00 tot 11:00 uur. Vaste activiteiten: Bingo (eerste vrijdag van de maand), Hobby middag (donderdagmiddag), Jeu de boules, Kaarten. Tijdens de openingsuren kunt u ook biljarten, sjoelen of spelen op de Wii. Overige activiteiten: Eetpunt, Meer Bewegen voor Ouderen, Activiteiten van SWOD. Bijzondere bijeenkomsten: Kerstviering, Sinterklaasviering, Zomerfeest, Nieuwjaarsreceptie.

## Wilt u meedoen?

Openingstijdentijden:  
Maandag tot en met vrijdag van 13:30 uur tot 16:30 uur.  
Dinsdag en Donderdag van 19:00 uur tot 21:30 uur.  
Donderdagochtend koffie-uurtje van 10:00 uur tot 11:00 uur.



## Ontmoetingsruimte Dr. Maassen

-  Ontmoetingsruimte Dr. Maassen  
Min. Goselinglaan 4-05, Dongen
-  Ger de Haan  
06 163 904 70
-  [gjwdehaan@kpnmail.nl](mailto:gjwdehaan@kpnmail.nl)





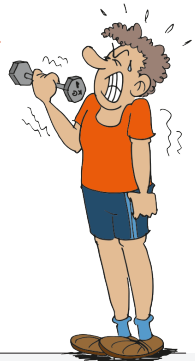
Vanaf 56 jaar

Vraag een GRATIS proefles aan bij Senioren Fit van Arendse! Deze les is ideaal voor 65-plussers om in een gezellige sfeer te sporten. De circuittraining maakt het hele lichaam sterker voor dagelijkse handelingen.

### Wilt u meedoen?

Bij Arendse health club zijn er verschillende sportactiviteiten voor senioren beschikbaar. Zo krijgen senioren bij ons de kans om op eigen tempo te sporten. Kijk op onze website naar de diverse mogelijkheden, dagen en tijden.

Draag sportkleding en binnensportschoenen.



### Arendse health club

-  Arendse health club Dongen  
Doelstraat 16, Dongen
-  Junior van de Bunt • 0162 744 054  
j.van.de.bunt@arendse.nl
-  [www.arendse.nl](http://www.arendse.nl)



# Fit in het Park



56 t/m 85 jaar

Buiten trainen in het centrum van Dongen met leeftijdsgenoten. Tijdens deze training met Jacqueline werken we in groepsverband aan uithoudingsvermogen, spieren, balans, coördinatie, houding en flexibiliteit. Naast bewegen zijn sociale contacten belangrijk en ligt de focus op positiviteit en wat we wel kunnen. Laagdrempelige, maar zeer effectieve training.

## Wilt u meedoen?

Iedere woensdag en vrijdag om 10.10 in Park Vredeoord

**Kosten:** Een proeftraining is gratis



## MiCasa.fit

-  Park Vredeoord - Fit in het Park  
Hoge Ham, 5104 JP Dongen, Dongen
-  Ilse van Hulten • 06 193 520 02  
ilsevanhulten80@hotmail.com
-  [www.micasa.fit](http://www.micasa.fit)





Vanaf 56 jaar

Gezellig in een groep bewegen is goed voor zowel lichaam als geest.

### Wilt u meedoen?

Wij komen elke maandag middag van 15 tot 16 uur bij elkaar muv feestdagen  
Vanaf 56 jaar

**Kosten:** € 3,50 per uur, € 35,00/kw dat zijn ongeveer 12 lessen

Draag comfortabele kleding en sportschoenen.



### Stichting Open Bejaardenwerk sGravenmoer SOBG

-  gymzaal sportpark tWiel  
Wielstraat 29, Sgravenmoer
-  Wicher Spijkerman  
06 510 569 46
-  spijkermanwicher@gmail.com



# Gym



Vanaf 66 jaar

Wij geven gymlessen aan senioren met lichte kracht oefeningen, balanceren en conditie-oefeningen in de knusse gymzaal De Otterdonk.

## Wilt u meedoen?

Iedere donderdag van 9:30 - 10:30, uitgezonderd schoolvakanties.

**Kosten:** Seizoen 2024-2025: 38 euro per kwartaal

Draag gemakkelijk zittende sportkleding en zalschoenen.



## DIA Dongen

-  Otterdonk  
Otterdonk 1, Dongen
-  Marieke vd Heijden  
ledenadministratie@diadongen.nl
-  [www.diadongen.nl](http://www.diadongen.nl)



# Het Geheugenhuis



Vanaf 56 jaar

Het Geheugenhuis in onze bibliotheek biedt prachtige materialen en boeken voor mensen met geheugenproblematiek, hun familie en mantelzorgers. De collectie bestaat uit romans, informatieve boeken en voorleesboeken om samen herinneringen op te halen, geschikt voor zowel volwassenen als kinderen. We hebben ook een speciale herinneringskoffer over Dongen met foto's van vroeger en nu en bijpassende spellen. De materialen zijn te gebruiken in de bibliotheek of te lenen met een bibliotheekabonnement.

## Wilt u meedoen?

Het Geheugenhuis is tijdens openingsuren van de bibliotheek te bezoeken. Kijk op [www.theek5.nl/vestigingen/dongen](http://www.theek5.nl/vestigingen/dongen) voor de actuele openingstijden of kom gewoon langs!



## Theek 5

-  De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Annika Hoogervorst  
[a.hoogervorst@theek5.nl](mailto:a.hoogervorst@theek5.nl)
-  [www.theek5.nl](http://www.theek5.nl)



# Het vertonen van films



Vanaf 56 jaar

Cinema Dongen vertoont wekelijks op maandag- of woensdagavond boeiende en emotionele speelfilms. Na de film kun je napraten op 't Plein in zorgcentrum Mijzo onder het genot van een drankje. De laatste donderdag van de maand vertonen we een blockbuster en kun je napraten in Den Hamse Bok, waar je op vertoon van je toegangskaart een gratis borrelplank ontvangt.

## Wilt u meedoen?

Wekelijks, of maandagavond of woensdagavond en voor populaire films de laatste donderdagavond van de maand.

Kijk op [www.cinemadongen.nl](http://www.cinemadongen.nl) voor programma en alle overige informatie.



## Cinema Dongen

-  Mijzo  
Dongepark 1, Dongen
-  P. Beckers  
[info@cinemadongen.nl](mailto:info@cinemadongen.nl)
-  [www.cinemadongen.nl](http://www.cinemadongen.nl)





# Informatiepunt: hulp bij al je vragen



Vanaf 56 jaar

Heb je hulp nodig en weet je niet bij welke organisatie je moet zijn of hoe je dit digitaal moet regelen? Heb je vragen over Overheid, Taal en Digitaal, Werk en Studie, Geld en Recht of Huis en Gezin? Kom dan naar het Informatiepunt in de bibliotheek. Wij helpen je graag en kunnen ook een afspraak maken met een organisatie die je verder helpt.

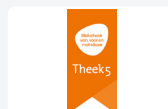
## Wilt u meedoen?

Het Informatiepunt vindt iedere donderdag plaats van 10:00 tot 12:00 uur in De Cammeleur. Heb je tussentijds een vraag? Vraag dan om hulp bij een bibliotheekmedewerker. Je bent altijd welkom!



## Theek 5

-  De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Annika Hoogervorst  
a.hoogervorst@theek5.nl
-  [www.theek5.nl](http://www.theek5.nl)



# Woordzoeker



## VRAAG maar RAAK

Vraag 1

**Welke groente bevat de meeste vitamine C?**

- A. Broccoli       B. Boerenkool  
 C. Spruitjes

Vraag 2

**Hoeveel water of vocht moet je drinken per dag?**

- A. 1 - 1,5 liter       B. 1,5 - 2 liter  
 C. 2,5 - 3 liter

Vraag 3

**Welke voedingsstof is naast calcium en vitamine D goed voor stevig botten?**

- A. IJzer       B. Vetten  
 C. Eiwitten

Antwoorden: 1C 2B 3C

S A C T B E W E G E N N  
 P I V I S E N I O R E N  
 O W A N D E L E N T T E  
 R I K W B S O G I T E P  
 T V O I J E O N E F F C E  
 W I F S L C T Z I I U T  
 E T F H E I M E E T L A  
 L A I E V A O L T N T N  
 Z A E I E A E L S E U Q  
 I J L T D N L T I E S U U  
 N C N G I D E G N S R E  
 A S G E Z O N D H E I D

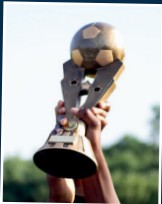
ACTIVITEITEN	GEZELLIG	SOCIAAL
BELEVEN	GEZONDHEID	SPORT
BEWEGEN	KOFFIE	VITAAL
CULTUUR	ONTMOETEN	WANDELEN
FIETSEN	PETANQUE	WELZIYN
FITNESS	SENIOREN	WIJSHEID

**OPLOSSING:**

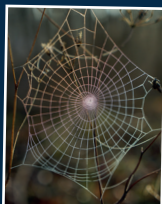
□ □

## REBUS

Weet jij het antwoord?



- KER



- B



R = G

**Antwoord:** □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



# RAADSELS

Op welke vraag kun je nooit

'ja' antwoorden?

Antwoord: slaap je?

Wat gaat de wereld rond,  
maar blijft in een hoek?

Een postzegel

Antwoord:

Hoe vaak komt het cijfer 7 voor

Antwoord: twintig keer

tussen 0 en 100?

## Sudoku's

		3			5			
	9	8					3	4
	6		9			1		2
1		7	5	9	2		6	3
4		2			8			
6		9	4	3		2	8	7
	2						1	
					5	6	3	8
		6	3	1				

	9							4
	8		1		2			
7						2		
						4	3	5
			6				7	
			7	8			9	
		4		3		9		
				5				
5	3				7			



WIST JE  
DAT...



- ... Bewegen in groepsverband het makkelijker maakt om vol te houden?
- ... 1 op de 5 Nederlanders 65-plusser is?
- ... Fitness je weerbaarder maakt tegen allerlei ziektes?
- ... Een komkommer uit 96% water bestaat?
- ... Aardbeien heel goed zijn voor hart- en bloedvaten?

# Jeu de Boules



Vanaf 56 jaar

Hallo allemaal, elke dinsdagmiddag kun je van 13:30-16:30 uur boulen op ons terrein.

## Wilt u meedoen?

Dinsdag 13:30 - 16:30 uur



### **JdbcC Dongen (Jeu de Boules Club Dongen)**

-  Le Repos JdbcC Dongen  
Deken Batenburgstraat 2C, Dongen
-  Henk van Roode • 06 221 530 31  
henkvanroode@ziggo.nl
-  [www.jdbcdongen.nl](http://www.jdbcdongen.nl)



Vanaf 56 jaar

Dit is geen gewone gymnastiek, maar een vorm van bewegen waarbij met spelmateriaal de juiste spieren worden versterkt. Er is veel persoonlijke aandacht van de docent. De lessen worden gegeven door geschoolde docenten met extra aandacht voor spierversteviging, valpreventie en geheugentraining. Bovendien is het een gezellige bezigheid met een kopje koffie na afloop.

## Wilt u meedoen?





Donderdagochtend: 9:00 - 9:45 uur,  
10:00 - 10:45 uur en 11:00 - 11:45 uur. In  
zaal 7 en 8 in de Cammeleur • Locatie 1

Maandag middag 13:15 - 14:00 uur  
Maandag middag 14:15 - 15:00 uur  
Maandag middag 15:15 - 16:00 uur  
In de ontmoetingsruimte • Locatie 2

**Kosten:** De eerste kennismaking les is gratis.

Draag gemakkelijk zittende kleding  
in laagjes en goede schoenen, geen  
slippers.

## Stichting Welzijn Ouderen Dongen

-  Locatie 1: Cammeleur, Hoge Ham 126, Dongen
-  Locatie 2: Dr. Maassen, Min. Goselinglaan 4-05, Dongen
-  Yvonne Kops • 0162 375 296  
info@swodongen.nl
-  [www.swodongen.nl](http://www.swodongen.nl)





Vanaf 56 jaar

Meer Bewegen voor Ouderen is een groepsles in het water. In een ontspannen sfeer werkt u aan lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht. Ook als u niet kunt zwemmen bent u van harte welkom, want de les wordt gegeven in een bad waar u kunt staan.

## Wilt u meedoen?


Bekijk het rooster op de website [www.vennen.nl/rooster/](http://www.vennen.nl/rooster/) en kom langs op een voor u geschikt moment. Aan de balie kunt u aangeven dat u komt voor een gratis kennismaking voor een MBVO-les.


**Kosten:** U kunt 1 keer gratis meedoen. Na deze keer kunnen wij u uitleggen welke mogelijkheden wij hebben om bij ons te komen MBVO-en.

Draag badkleding.



## De Vennen

 De Vennen  
Deken Batenburgstraat 2, Dongen

 Maikel Olie • 0162 319 999  
[contact@vennen.nl](mailto:contact@vennen.nl)

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



# Ouderen in Beweging



66 t/m 75 jaar

Blijf gezellig in beweging in groepsverband met spelvormen onder leiding van een gediplomeerde trainer. Na afloop gezellig koffie drinken.

## Wilt u meedoen?

Wekelijks op zaterdag  
tussen 9:30 - 11:00 uur

Draag sportkleding.



## ATV Atledo

-  Sportpark Hertog Jan  
Hertog Janstraat 41, Dongen
-  Michel Sanders • 06 115 649 55  
tc-loop@atledo.nl
-  [www.atledo.nl](http://www.atledo.nl)



# Ouderen middag



Vanaf 56 jaar

Gezellig een middag uit in 's Gravenmoer. S.O.B.G. organiseert elke laatste woensdagmiddag van de maand een activiteit in de Geubel van 14:30 tot ongeveer 16:30 uur. Aansluitend kunt u deelnemen aan het Eetpunt, een gezamenlijke warme maaltijd van 17:00 tot ongeveer 18:30 uur. Beide activiteiten worden aangekondigd in het weekblad van Dongen.

## Wilt u meedoen?

Elke laatste woensdag van de maand

**Kosten:** Middag gratis en eetpunt € 9 p.p.

Meld je een week van tevoren aan bij Marlies (06-10645699) voor het eetpunt.



## Stichting Open Bejaardenwerk sGravenmoer SOBG

- De Geubel  
Hoofdstraat s Gravenmoer 4, S Gravenmoer
- Wicher Spijkerman  
06 510 569 46
- spijkermanwicher@gmail.com





# Pilates



56 t/m 85 jaar

Pilates is een uitstekende beweegvorm om het lichaam sterk en soepel te maken, en is zeer geschikt voor mensen met rugklachten. Belangrijke aandachtspunten zijn de lichaamshouding en lichaamscontrole in combinatie met de ademhaling.

## Wilt u meedoen?




2 lessen

Datum 1: Wo 06-11-2024: 09:30 - 10:30

Datum 2: Wo 13-11-2024: 09:30 - 10:30



## Het KunstPodium

-  De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Princilla Cordemans • 0162 315 055  
info@hetkunstpodium.nl
-  [www.hetkunstpodium.nl](http://www.hetkunstpodium.nl)



# Pilates, Yoga en Taiji Qigong



Vanaf 56 jaar

In ons sfeervolle yogacentrum kunt u deelnemen aan yoga-, pilates- of Taiji Qigong-lessen. Boek een proefles voor slechts € 5,00 via [www.yogacentrumdongen.nl](http://www.yogacentrumdongen.nl).

## Wilt u meedoen?

We bieden voor jong en oud, zowel overdag als in de avond, verschillende vormen van yoga, pilates en Taiji Qigong lessen aan. Ons lesrooster en de tarieven vind je op onze website; [www.yogacentrumdongen.nl](http://www.yogacentrumdongen.nl) Is het inschrijven lastig voor u neem even telefonisch contact met ons op of stuur een e-mail.

Neem een handdoek mee voor yoga en pilates. Eigen yogamat mag, maar is niet verplicht. Voor Taiji Qigong zijn schone binnenschoenen of sokken nodig. Bij buitenlessen draag je gemakkelijk zittende schoenen en een lange broek. Voor alle lessen: draag comfortabele kleding en neem een vestje en sokken mee. Er staat thee klaar.

## Yoga Centrum Dongen

-  Yoga Centrum Dongen  
Hoge Ham 15 A, Dongen
-  Nicole & Erna • 06 442 530 10  
[info@yogacentrumdongen.nl](mailto:info@yogacentrumdongen.nl)
-  [www.yogacentrumdongen.nl](http://www.yogacentrumdongen.nl)



# Qigong



Vanaf 56 jaar

Qigong bestaat uit eenvoudige, vloeiende bewegingen en is effectief bij chronische klachten en valpreventie. De lessen richten zich op ontspanning, concentratie en innerlijke rust, en zijn geschikt voor alle leeftijden.

## Wilt u meedoen?




Iedere maandag van 14:00 - 15:00 uur.

**Kosten:** Een proefles is gratis, daarna € 8,50 per les.

Draag ruim zittende kleding en schoenen zonder voetbed met soepele zolen.



## Tai Chi School Anahata

-  't Wezelhonk  
Pastoor Dirvenstraat 11, Dongen
-  Mirjam Meeuwissen • 06 833 355 69  
anahatawelzijn@kpnmail.nl
-  [www.anahatawelzijn.nl](http://www.anahatawelzijn.nl)



# Schaken



Vanaf 56 jaar

Bij onze schaakvereniging draait het niet alleen om winst of verlies, maar vooral om gezelligheid en samenzijn.


## Wilt u meedoen?


Iedere vrijdag vanaf 20:00 uur.

Geef je voor donderdag per email op zodat we een tegenstander voor je kunnen regelen. Het Parochiecentrum is rolstoelvriendelijk.



## Schaakvereniging D.S.C.

 Parochiecentrum Dongen  
Lage Ham 84, Dongen

 Eddy Jongenelen  
secretaris@dscdongen.nl

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



# Schilderen • Vrij



Vanaf 56 jaar

Op zoek naar een vrije en expressieve manier van schilderen in een Latijns-Amerikaanse sfeer? Deze cursus is geschikt voor alle niveaus. We werken met acryl, aquarel, natuurlijke inkt, ecoline en experimenteren met verschillende technieken. Na elke les bekijken we samen ieders werk. Het belangrijkste doel is plezier hebben en bezig zijn met het materiaal en de kleuren. Zin in een proefles? Neem contact op met Paola Ramos via [paoliramos24@gmail.com](mailto:paoliramos24@gmail.com).


## Wilt u meedoen?


Woensdagavond van 19:00 - 21:00


**Kosten:** De proefles is gratis, inclusief materialen.



 **Paola Ramos**

 De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen

 Paola Ramos  
[paoliramos24@gmail.com](mailto:paoliramos24@gmail.com)

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



# Senioren Sportief



Vanaf 56 jaar

Senioren Sportief biedt sportlessen voor senioren in Hal 1 van de Salamander, inclusief warming-up, spierversterking, ringhockey, badminton en cooling-down. Er wordt aandacht besteed aan balans, coördinatie en geheugentraining. Na afloop drinken we koffie in het restaurant van De Salamander. Het seizoen wordt afgesloten met een gezamenlijk uitstapje.

## Wilt u meedoen?

Dinsdag : 9:00 uur - 10:00 uur en aansluitend koffie drinken.

**Kosten:** De eerste kennismaking les is gratis.

**Draag sportkleding en sportschoenen (geen zwarte zolen).**



## Stichting Welzijn Ouderen Dongen

-  Sporthal de Salamander  
Belgiëlaan 2, Dongen
-  Yvonne Kops • 0162 375 296  
info@swodongen.nl
-  [www.swodongen.nl](http://www.swodongen.nl)



# Sjoelen



Vanaf 56 jaar

Gezellig samen een paar uurtjes soelen.

## Wilt u meedoen?


Groep Sjoelers komt elke dinsdag middag van 13:45 tot ongeveer 16:30 bij elkaar om gezellig een paar uur te sjoelen.


**Kosten:** € 2.25 voor een bakje koffie in de pauze

Er zijn geen bijzondere kledingvoorschriften.



 **Stichting Open Bejaardenwerk sGravenmoer SOBG**

 De Geubel  
Hoofdstraat s Gravenmoer 4, S Gravenmoer

 Wicher Spijkerman  
06 510 569 46

 [spijkermanwicher@gmail.com](mailto:spijkermanwicher@gmail.com)



# Stoelyoga & Dans



56 t/m 85 jaar

Voel je levenskracht stromen bij Stoelyoga & Dans! Met steun van de stoel kun je genieten van vloeiende bewegingen en muziek van verschillende genres. We brengen onze geest tot rust, maken ons lichaam wakker met yoga-oefeningen en uiten ons tijdens het dansen. We verbinden ons met ons hart en met elkaar in de kring.

## Wilt u meedoen?

Woensdag van 10:00 - 11:00 uur. Deze groep zit BIJNA vol. Graag even bellen of er plaats is: 06 220 900 07.

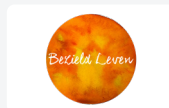
**Kosten:** Proefles is gratis. Bij veel belangstelling start ik een nieuwe groep.

Draag gemakkelijk zittende kleding.  
Het is toegestaan om je (sport)schoenen aan te houden.



## Beziel-Leven

- 📍 De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
- 👤 Tinke Meeren • 06 220 900 07  
info@beziel-leven.nl
- 👉 www.beziel-leven.nl





# Tafeltennis



Vanaf 56 jaar

Bij onze tafeltennisvereniging kun je zowel in wedstrijdverband als recreatief tafeltennissen. Of je nu jong bent of al wat ouder, bij BSM ben je altijd welkom! We spelen met meerdere teams in de NTTB- en Baronie-competitie. We zijn voortdurend op zoek naar nieuwe leden die kennis willen maken met tafeltennis. Interesse? Kom dan op dinsdagavond van 18:30 tot 21:00 uur gezellig meespelen.

## Wilt u meedoen?

Uw bent welkom op dinsdag van 18:30 uur tot 21:00 uur in de Kelly van Zonzaal.

**Kosten:** De eerste vier speelavonden zijn gratis, daarna kun je je inschrijven.

Er zijn batjes beschikbaar. Gymschoenen zijn verplicht in de zaal.



 tafeltennisvereniging BSM.

-  Kelly van Zonzaal  
St. Josephstraat 62, Dongen
-  Helma Heijkant • 0162 322 348  
helma\_heijkant@outlook.com
-  [www.ttv-bsm.nl](http://www.ttv-bsm.nl)



# Volleybal



Vanaf 56 jaar


De gymclub bestaat uit actieve senioren.  
De les begint met een half uur oefeningen,  
gevolgd door een half uur volleyballen.


## Wilt u meedoen?

Woensdagavond 19:30 - 20:30 • Dames  
Woensdagavond 20:30 - 21:30 • Heren



## Gymclub

 Gymzaal de Otterdonk  
Otterdonk 5, Dongen

 Ingrid Severijns  
06 449 092 78

 [ingridseverijns@home.nl](mailto:ingridseverijns@home.nl)



# Walking Football



56 t/m 85 jaar

Elke woensdagmorgen vanaf 10 uur warming-up en een partijtje walking voetbal. Niet om te winnen, maar voor de gezelligheid en sportiviteit. Kom gerust eerst eens kijken!


## Wilt u meedoen?


Iedere woensdagmorgen aanvang 10:00 uur


Draag voetbalschoenen en een trainingspak of joggingbroek.



 **v.v. DVVC**

 v.v. DVVC  
Sportlaan 4, Dongen

 Jan Verheyen • 06 158 284 20  
voorzitter@dvvc.nl

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





Vanaf 56 jaar




Een prachtige historische wandelroute door het oudste deel van Dongen, langs plaatsen waar broeders van de congregatie van Onze Lieve Vrouw van Lourdes sinds 1892 hebben gewoond en gewerkt. De route eert de broeders en biedt informatie over hun leven en werk in Dongen, waar zij meer dan een eeuw lang hebben bijgedragen aan een betere samenleving.

### Wilt u meedoen?

De broederpadwandeling start op het Europaplein bij het startbord van de broederpadwandeling en is ongeveer 4 kilometer. U kunt zich aanmelden via [info@heemkundedongen.nl](mailto:info@heemkundedongen.nl) en bij voldoende deelname wordt de route gelopen. U krijgt altijd een bevestigingsbericht. Op afspraak worden rondleidingen voor groepen gegeven. Minimaal 8 personen en maximaal 20 personen.



### Heemkundekring De Heerlyckheit Dongen

-  Broederpad  
Europaplein 1, Dongen
-  Ellie Oerlemans • 0162 318 018  
[info@heemkundedongen.nl](mailto:info@heemkundedongen.nl)
-  [www.heemkundedongen.nl](http://www.heemkundedongen.nl)



56 t/m 85 jaar

Hou je van lezen, lopen en praten met mensen met dezelfde interesse? Vertel elkaar al lopend over de boeken die je hebt gelezen. Geen diepgravende analyses, maar stimulerende gesprekken. We lopen ongeveer 5 km en drinken daarna vrijblijvend samen een kop koffie. Deelname is gratis, koffie is voor eigen rekening. Deze loopgroep is een initiatief van Theek 5 Dongen en Thebe Extra, gericht op het bevorderen van lezen en positieve gezondheid.

## Wilt u meedoen?

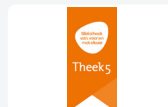
Elke 1e dinsdag van de maand om 9:30 uur. De locatie van vertrek wordt onderling afgestemd. Meld je aan via [www.thebe-extra.nl/loopgroep](http://www.thebe-extra.nl/loopgroep) of loop even langs in de bibliotheek. Dan helpen wij je met inschrijven.

**Kosten:** Gratis



## Theek 5

-  De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Annika Hoogervorst  
[a.hoogervorst@theek5.nl](mailto:a.hoogervorst@theek5.nl)
-  [www.theek5.nl](http://www.theek5.nl)



# Wandelen · Nordic Walking

66 t/m 85 jaar

Gezellig Nordic Walking in groepsverband onder begeleiding van een enthousiaste, gediplomeerde trainer.

## Wilt u meedoen?

Wekelijks op dinsdagochtend van 9:30 - 10:30 uur.

Draag gemakkelijk zittende sportkleding.



## ATV Atledo

-  Sportpark Hertog Jan  
Hertog Janstraat 41, Dongen
-  Michel Sanders • 06 115 649 55  
tc-loop@atledo.nl
-  [www.atledo.nl](http://www.atledo.nl)



# Webstek: voor al je digitale vragen

Vanaf 56 jaar

Webstek is er voor al je vragen op digitaal gebied. Stel vragen over e-books, fotobewerking, sociale media, apps, Word en Excel. We helpen je graag op weg in dit digitale tijdperk. Het inlooppunt is niet bedoeld voor het repareren van apparatuur of het oplossen van storingen. Webstek is opgezet in samenwerking met SeniorWeb.

## Wilt u meedoen?

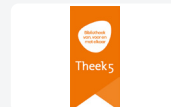
Iedere vrijdag kun je tussen 14:00 en 16:00 uur bij ons terecht. Aanmelden is niet nodig. Loop binnen bij de bibliotheek en stel je vraag! Webstek is geopend van oktober t/m april.

**Kosten:** Gratis



## Theek 5

-  De Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
-  Annika Hoogervorst  
a.hoogervorst@theek5.nl
-  [www.theek5.nl](http://www.theek5.nl)



# Yoga



Vanaf 56 jaar

Het geheim van yoga ligt in het opwekken en vasthouden van energie. Yoga maakt je lichaam soepel, verbetert de gewrichten en de lichaamshouding. Je hoeft geen bijzondere prestaties te verrichten, maar doet wat je kunt zonder je te forceren. Tijdens de oefeningen wordt veel aandacht besteed aan de ademhaling en elke sessie eindigt met een korte ontspanning.

## Wilt u meedoen?

Yoga wordt op woensdagochtend van 09:15 tot 10:15 uur en van 10:30 tot 11:30 uur gegeven in de Cammeleur door een geschoolde docent. De zaal is ruim en de groep deelnemers bedraagt maximaal 12 personen.

**Kosten:** De eerste kennismaking les is gratis.

Draag gemakkelijk zittende kleding en breng een (yoga)matje of deken mee.



## Stichting Welzijn Ouderen Dongen

- 📍 Cammeleur  
Hoge Ham 126, Dongen
- 👤 Yvonne Kops • 0162 375 296  
info@swodongen.nl
- 🌐 www.swodongen.nl





# Yoga • Stoel



Vanaf 56 jaar

Stoelyoga is voor iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. De les richt zich op het soepeler maken van spieren en gewrichten, en het verbeteren van concentratie en motoriek. Na afloop drinken we gezellig een kopje thee.


## Wilt u meedoen?

De stoelyoga is elke donderdag en start om 13:30 uur. Reserveer een eerste proefles en ervaar deze fijne yogales. Ons lesrooster en de tarieven vind je op onze website; [www.yogacentrumdongen.nl](http://www.yogacentrumdongen.nl)

**Kosten:** De prijs voor een proefles bedraagt € 5,00.

Draag kleding waarin je gemakkelijk kunt bewegen. Een vest en sokken zijn fijn voor de eindontspanning.

## Yoga Centrum Dongen

-  Yoga Centrum Dongen  
Hoge Ham 15 A, Dongen
-  Nicole & Erna • 06 442 530 10  
[info@yogacentrumdongen.nl](mailto:info@yogacentrumdongen.nl)
-  [www.yogacentrumdongen.nl](http://www.yogacentrumdongen.nl)



# Zang

56 t/m 75 jaar

Iedereen die van zingen houdt en gezellig samen wil zijn, is van harte welkom bij ons. Wij zijn een gemengd koor van 45 leden en zoeken nog steeds enthousiaste zangers. We zingen voornamelijk Nederlandstalige en enkele Engelstalige nummers, met de focus op het betere Nederlandse lied. Bijna elke donderdag hebben we een repetitieavond bij zalencentrum De Viersprong in Dongen. Vier keer per jaar organiseren we een middag waarbij we enkele koren uitnodigen om bij ons te komen zingen. Deze middagen zijn altijd een daverend succes.

## Wilt u meedoen?

Donderdagavond van 20:00 tot 22:00

We zijn altijd netjes in het zwart gekleed.



## Dongens Levenslied

-  Zalencentrum de Viersprong  
Kanaalstraat 10, Dongen
-  Eugene Pals • 06 513 497 75  
elg.pals@ziggo.nl
-  [www.dongenslevenslied.nl](http://www.dongenslevenslied.nl)



# Zwemmen • Banen



Vanaf 56 jaar

Banen zwemmen is een leuke en gezonde manier om aan je conditie te werken, zeker als je liever individueel sport. Het zwembad is 15 x 25 meter groot en heeft een constante temperatuur van 29°C. Heerlijk om in te zwemmen! Kledingadvies: badkleding.

## Wilt u meedoen?

Bekijk het rooster op de website [www.vennen.nl/rooster/](http://www.vennen.nl/rooster/) en kom langs op een voor u geschikt moment. Aan de balie kunt u aangeven dat u komt voor een gratis kennismaking voor het banenzwemmen.

**Kosten:** U kunt 1 keer gratis komen banenzwemmen. Na deze keer kunnen wij u uitleggen welke mogelijkheden wij hebben om bij ons te komen banenzwemmen.

Draag badkleding.



## De Vennen

- De Vennen  
Deken Batenburgstraat 2, Dongen
- Maikel Olie • 0162 319 999  
[contact@vennen.nl](mailto:contact@vennen.nl)
- [www.vennen.nl](http://www.vennen.nl)



# Max Vitaal

Voor een **actieve** en **sociale** levensstijl

Dé activiteitengids met sportieve, culturele en creatieve activiteiten in de gemeente Dongen

---