



ACTIVITEITENBOEKJE

# Zomers Genieten

VOOR OUDEREN



WIJK & AALBURG

# VOORWOORD

Beste ouderen,

Van 11 juli t/m 20 augustus staat Wijk en Aalburg in het teken van **Zomers Genieten**. Tijdens deze periode organiseren Maaswaarden, Surplus, Welzijn Pro Seniore, de gemeente Altena (sportcoaches) en diverse lokale partners een gevarieerd programma voor ouderen.

Deze zomer is er genoeg te beleven. Iedere week kunt u deelnemen aan leuke activiteiten, zoals wandelen, fietsen, samen eten, spelletjes spelen, een bezoek aan de Beestenboel en zelfs een vaartocht. Heeft u hulp nodig bij vervoer of vindt u het fijn als iemand bij u langskomt? Ook daarvoor zijn mogelijkheden.

Het programma is geschikt voor zowel mobiele als minder mobiele ouderen. In dit boekje vindt u alle activiteiten overzichtelijk beschreven, inclusief datum, locatie, aantal deelnemers en wijze van aanmelden.

Dankzij een bijdrage van de Vrienden van Pro Seniore kunnen wij deze eerste editie extra feestelijk maken. Daarom zijn vrijwel alle activiteiten gratis. Alleen voor de maaltijden vragen wij een eigen bijdrage van €10.

Kent u iemand die dit boekje niet heeft ontvangen? Deel het gerust, zodat ook anderen kunnen meegenieten.

Wij wensen u een fijne zomer en hopen u te ontmoeten bij één of meer activiteiten. Let op: voor sommige activiteiten geldt vol = vol.

Veel plezier met Zomers Genieten!

**Namens de organisatoren,**

Joyce Lubbers





# HIGH TEA

11 juli

## WAT GAAN WE DOEN?

Geniet van een heerlijke middag vol gezelligheid tijdens onze High Tea. Onder het genot van verschillende soorten thee, hartige hapjes en zoete lekkernijen is er volop gelegenheid om elkaar te ontmoeten en bij te praten. Een ontspannen activiteit waarbij genieten en samenzijn centraal staan.

## WANNEER?

Zaterdag 11 juli 2026  
15:00 uur

## WAAR?

Restaurant Wijkestein  
Azaleastraat 26,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

€10

## LET OP

Heeft u dieetwensen? Geef deze dan bij inschrijving door

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 50 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m zaterdag 4 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Maaswaarden

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# SPEL + LUNCH

14 juli

## WAT GAAN WE DOEN?

Een gezellige ochtend vol leuke spelletjes, ontmoeting en plezier, georganiseerd door vrijwilligers van de kerk. We sluiten samen af met een smakelijke maaltijd. Een fijne gelegenheid om elkaar te ontmoeten en een gezellige tijd te beleven!

## WANNEER?

Dinsdag 14 juli 2026  
10:00-13:30 uur

## WAAR?

Nederlands Hervormde  
Kerk Aalburg,  
Oude Kerkstraat 19A,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

€10

## LET OP

Heeft u dieetwensen? Geef deze dan bij inschrijving door

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 50 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m vrijdag 10 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Welzijn Pro Seniore

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# PADEL

16 juli

## WAT GAAN WE DOEN?

Maak kennis met padel! Ontdek hoe leuk deze sport is in een ontspannen en gezellige sfeer onder begeleiding van de sportcoaches van Gemeente Altena. We wisselen elkaar steeds af, dus tussendoor is er ruimte om te pauzeren, kletsen en wat te drinken.

## WANNEER?

Donderdag 16 juli 2026  
10:00-12:00 uur

## WAAR?

L.T.C. Aalburg  
Lange Pad 9, Genderen

## KOSTEN

**Gratis**

## WAT NEEMT U MEE?

Sportkleding, schoenen, flesje water.  
Wij zorgen voor een racket en ballen

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 20 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m dinsdag 14 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Sportcoaches  
Gemeente Altena

*Bij inschrijving: graag naam, adres,  
telefoonnummer en gewenste  
datum/activiteit doorgeven*



# BEWEEGVLOER

22 juli

## WAT GAAN WE DOEN?

Doe mee en stap op de interactieve beweegvloer! We werken aan balans, reactievermogen en concentratie. Geschikt voor ieder niveau en vooral erg leuk om samen te doen.

## WANNEER?

Woensdag 22 juli 2026  
10:30-12:00 uur

## WAAR?

Dorpshuis BuBeClu,  
Nijverheidsstraat 2,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

**Gratis**

## WAT NEEMT U MEE?

Gemakkelijke kleding en schoenen

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 32 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m maandag 20 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Sportcoaches  
Gemeente Altena

*Bij inschrijving: graag naam, adres,  
telefoonnummer en gewenste  
datum/activiteit doorgeven*



# TROPISCHE AVOND *23 juli*

## WAT GAAN WE DOEN?

Laat u meenemen naar tropische sferen tijdens deze gezellige avond. We genieten samen van een smakelijke maaltijd met een zomers tintje, terwijl ontmoeting, gezelligheid en ontspanning centraal staan. Een avond vol warmte, leuke gesprekken en een vleugje vakantiegevoel dichtbij huis.

## WANNEER?

Donderdag 23 juli 2026  
17:00 uur

## WAAR?

Restaurant Wijkestein  
Azaleastraat 26,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

€10

## LET OP

Heeft u dieetwensen? Geef deze dan bij inschrijving door

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 50 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m donderdag 16 juli 2026

 [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Maaswaarden

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# TROPISCHE AVOND *24 juli*

## WAT GAAN WE DOEN?

Laat u meenemen naar tropische sferen tijdens deze gezellige avond. We genieten samen van een smakelijke maaltijd met een zomers tintje, terwijl ontmoeting, gezelligheid en ontspanning centraal staan. Een avond vol warmte, leuke gesprekken en een vleugje vakantiegevoel dichtbij huis.

## WANNEER?

Vrijdag 24 juli 2026  
17:00 uur

## WAAR?

Restaurant Wijkestein  
Azaleastraat 26,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

€10

## LET OP

Heeft u dieetwensen? Geef deze dan bij inschrijving door

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 50 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m vrijdag 17 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Maaswaarden

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# OUDE BEELDEN

28 juli

## WAT GAAN WE DOEN?

We nemen u mee terug in de tijd met oude beelden van Wijk en Aalburg: foto's, film en mooie verhalen van vroeger. Herkenbare momenten en herinneringen komen weer tot leven. We ontvangen u graag met koffie, thee en iets lekkers van Bonnevie!

## WANNEER?

Dinsdag 28 juli 2026  
13:30-16:00 uur

## WAAR?

Dorpshuis BuBeClu,  
Nijverheidsstraat 2,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

**Gratis**

## LET OP

Het exacte materiaal (foto's, film of beide) wordt nog bepaald

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 25 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m dinsdag 21 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Welzijn Pro Seniore

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# PUZZELTOCHT

30 juli

## WAT GAAN WE DOEN?

We verzamelen met elkaar bij de Happetap. Vanaf die locatie kunt u genieten van een gezellige wandeling met onderweg verschillende opdrachten en vragen. We laten niemand alleen wandelen en zorgen ervoor dat er altijd in (kleine) groepjes wordt gewandeld. Na de wandeling verzamelen we weer bij de Happetap, waar we de activiteit afsluiten met een gezellig etentje.

## WANNEER?

Donderdag 30 juli 2026  
14:30 uur (5 km)  
15:00 uur (2,5 km)

## WAAR?

Happetap, Wijkse Bol  
4a, Wijk en Aalburg

## KOSTEN

€10

## WAT NEEMT U MEE?

Gemakkelijke kleding en schoenen voor het wandelen. Eventueel flesje water voor onderweg

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 30 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m maandag 27 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Sportcoaches  
Gemeente Altena

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# FIETSTOCHT

5 augustus

## WAT GAAN WE DOEN?

Samen fietsen, genieten van de omgeving en onderweg gezellig bijpraten. Er is keuze uit drie afstanden (8, 11, 14 km), zodat iedereen op zijn eigen niveau kan deelnemen. We laten niemand alleen fietsen en zorgen er voor dat er in (kleine) groepjes wordt gefietst. Na afloop drinken we gezellig iets op het terras van W.Z.V. Trident.

## WANNEER?

Woensdag 5 augustus 2026  
13:00-16:00 uur

## WAAR?

W.Z.V Trident, Wijkse Bol 4,  
Wijk en Aalburg.

## KOSTEN

**Gratis**

## WAT NEEMT U MEE?

Fiets en eventueel een flesje water  
voor onderweg

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 40 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m maandag 3 augustus 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Sportcoaches  
Gemeente Altena

*Bij inschrijving: graag naam, adres,  
telefoonnummer en gewenste  
datum/activiteit doorgeven*



# BEESTENBOEL

6 augustus

## WAT GAAN WE DOEN?

Maak kennis met de mobiele kinderboerderij van Roel! Tijdens dit gezellige bezoek zijn er kleine huisdieren én geitjes die u van dichtbij kunt bekijken en knuffelen. Geniet ondertussen van een smakelijke lunch in een ontspannen en vrolijke sfeer.

## WANNEER?

Donderdag 6 augustus 2026  
10:00-16:00 uur

## WAAR?

Hal Wijkstein  
Azaleastraat 26,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

€10

## LET OP

Heeft u dieetwensen? Geef deze dan bij inschrijving door

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 50 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m donderdag 30 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Maaswaarden

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# BEWEEGVLOER

11 augustus

## WAT GAAN WE DOEN?

Doe mee en stap op de interactieve beweegvloer! We werken aan balans, reactievermogen en concentratie. Geschikt voor ieder niveau en vooral erg leuk om samen te doen.

## WANNEER?

Dinsdag 11 augustus 2026  
10:30-12:00 uur

## WAAR?

Dorpshuis BuBeClu,  
Nijverheidsstraat 2,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

**Gratis**

## WAT NEEMT U MEE?

Gemakkelijke kleding en schoenen

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 32 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m vrijdag 7 augustus 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Sportcoaches  
Gemeente Altena

*Bij inschrijving: graag naam, adres,  
telefoonnummer en gewenste  
datum/activiteit doorgeven*



# CHINEES BUFFET *12 augustus*

## WAT GAAN WE DOEN?

We gaan samen uitgebreid genieten van een heerlijke maaltijd bij De Chinese Muur in Wijk en Aalburg. Een gezellige avond vol smaak, goed eten en fijn samenzijn. Schuif aan en geniet mee!

## WANNEER?

Woensdag 12 augustus 2026  
17:00 uur

## WAAR?

De Chinese Muur,  
De Galerij 2,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

€10

## LET OP

Heeft u dieetwensen? Geef deze dan bij inschrijving door

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 54 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m dinsdag 21 juli 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Welzijn Pro Seniore

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# WOORD & DAAD *13 augustus*

## WAT GAAN WE DOEN?

Tijdens dit gezellige bezoek aan de winkel van Woord en Daad staan de koffie en thee met iets lekkers voor u klaar. U bent van harte welkom om rustig rond te kijken tussen de bijzondere en gevarieerde spullen die worden ingeleverd en verkocht. Een mooie gelegenheid om even binnen te stappen, sfeer te proeven en wellicht iets moois te ontdekken!

## WANNEER?

Dinsdag 13 augustus 2026  
10:30 uur

## WAAR?

Polstraat 21,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

**Gratis toegang,  
aankopen voor  
eigen rekening**

## WAT NEEMT U MEE?

Eventueel geld om iets te kopen

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 30 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m vrijdag 7 augustus 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Welzijn Pro Seniore

*Bij inschrijving: graag naam, adres,  
telefoonnummer en gewenste  
datum/activiteit doorgeven*



# SPELLENMIDDAG *19 augustus*

## WAT GAAN WE DOEN?

Deze middag staan er allerlei spellen klaar; koersbal, jeu de boules, minigolf, het is er allemaal. Liever iets minder actief? Wij zorgen ook voor wat minder intensieve spellen die vanuit de stoel of aan tafel kunnen worden gespeeld. Tussendoor en na afloop drinken we gezellig iets met elkaar.

## WANNEER?

Woensdag 19 augustus 2026  
14:00-16:30 uur

## WAAR?

Wijkestein, Azaleastraat 26,  
Wijk en Aalburg

## KOSTEN

**Gratis**

## WAT NEEMT U MEE?

Gemakkelijke kleding

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 30 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m maandag 17 augustus 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Sportcoaches  
Gemeente Altena

*Bij inschrijving: graag naam, adres,  
telefoonnummer en gewenste  
datum/activiteit doorgeven*



# BOOTTOCHT

20 augustus

## WAT GAAN WE DOEN?

Geniet van een gezellige boottocht in de omgeving van het prachtige Heusden, inclusief een heerlijke lunch aan boord. Samen varen we langs mooie uitzichten en sfeervolle plekjes. Eigen vervoer naar Heusden; geef het bij aanmelding aan als u vervoer wenst.

## WANNEER?

Donderdag 20 augustus 2026  
11:45 uur aan boord

## WAAR?

Wiljo-Heusden Stadshaven,  
5256 BA Molensteiger,  
Centrum Heusden

## KOSTEN

€10

## LET OP

Niet toegankelijk voor rolstoelen en rollators. Heeft u dieetwensen? Geef deze dan bij inschrijving door

## AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 60 deelnemers

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan t/m woensdag 5 augustus 2026

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Welzijn Pro Seniore

*Bij inschrijving: graag naam, adres, telefoonnummer en gewenste datum/activiteit doorgeven*



# VOUCHER

*Gedurende de zomer*

## WAT HOUDT HET IN?

Met deze voucher kunt u kiezen uit verschillende vormen van ondersteuning of gezelligheid. Denk aan samen koffiedrinken, een bezoekje, begeleiding naar een activiteit van Zomers Genieten of hulp bij vervoer binnen de gemeente. Ook voor een boodschap, een klein klusje of een ander verzoek kunt u de voucher inzetten. Samen kijken we wat voor u prettig is!

## WANNEER?

Gedurende de Zomers  
Genieten weken (en daarna)

## WAAR?

Waar u wenst

## KOSTEN

**Gratis**

## AANVRAGEN

Neem contact op via:

✉ [info@st-welzijnproseniore.nl](mailto:info@st-welzijnproseniore.nl)

☎ 06 30 27 98 52

## ORGANISATIE

Welzijn Pro Seniore

*Bij inschrijving: graag naam, adres,  
telefoonnummer en gewenste  
datum/activiteit doorgeven*

# NAWOORD

Voor u ligt het programma van **Zomers Genieten voor Ouderen**. Met veel plezier hebben wij samen met verschillende organisaties, vrijwilligers en betrokken inwoners gewerkt aan een gevarieerd aanbod van activiteiten voor deze zomer.

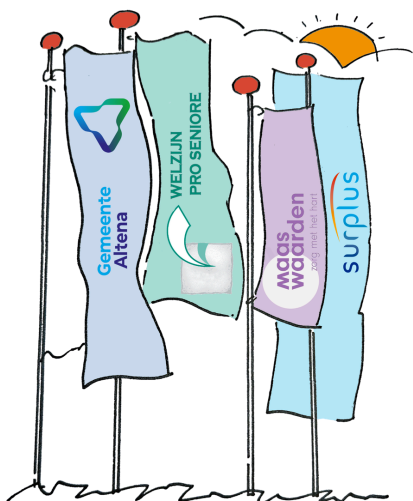
Wij hopen dat er voor iedereen iets tussen zit en dat de activiteiten bijdragen aan gezellige ontmoetingen, nieuwe contacten en mooie ervaringen. Of u nu kiest voor een wandeling, een fietstocht, samen eten of een van de andere uitjes, wij wensen u vooral veel plezier en fijne momenten met elkaar.

Een initiatief als dit kan alleen bestaan dankzij de inzet van vele vrijwilligers, organisaties en sponsors. Wij zijn hen zeer dankbaar voor hun bijdrage en betrokkenheid.

Wij kijken ernaar uit u deze zomer te ontmoeten en samen met u te genieten van alles wat er georganiseerd is. Wij wensen u alvast een mooie, gezellige en onvergetelijke zomer toe.

## Namens alle organisatoren

Liselotte van Bokhoven





SAMEN GENIETEN VAN DE ZOMER

# Zomers Genieten VOOR OUDEREN

Een initiatief van Maaswaarden, Surplus, Gemeente Altena (sportcoaches)  
en Welzijn Pro Seniore, samen met lokale partners.



VOOR IEDEREEN  
DIE WIL MEEDOEN



SAMEN  
ACTIEF



LEUKE ACTIVITEITEN  
DEZE ZOMER



ONTMOETEN &  
GENIETEN



WIJK &  
AALBURG



WE ZIEN U GRAAG DEZE ZOMER!

