Sportyf, Wille en Fit

Bolsward

Bewegen voor ouderen;
gezond, leuk en gezellig

Gemeente
Súdwest-Fryslân
www.sudwestfryslan.nl

Voor wie is deze folder?

De activiteiten van dit project zijn bedoeld voor alle ouderen vanaf ongeveer 60 jaar. Voor de actievere ouderen zijn er beweegactiviteiten in de gymzaal of in de buitenlucht. En voor de ouderen die niet zo goed ter been zijn, zijn er beweeggroepen die oefeningen afwisselend staand en op de stoel doen.

Ook vindt u een breed aanbod van activiteiten op het gebied van muziek, dans, schilderen, beeldhouwen, fotograferen en meer, dichtbij en in Sneek.

Heeft u een vraag over sporten in Súdwest-Fryslân?

Neem contact op met de Buurtsportcoach via 06 12 27 43 08 of stuur een e-mail naar beweegteamswf@sportfryslan.nl

Heeft u een vraag over kunst & cultuur In Súdwest-Fryslân?

Neem contact op met de cultuurcoaches via 06 270 581 55 of stuur een e-mail naar info@akte2.nl

Bolsward

AquaFit: bewegen in warm water o.b.v. een fysiotherapeut		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag 11:15 - 12:00 uur	Bloemkamp Deelname alleen na telefonische opgave.	**Organisatie behandelteam Patyna** Inje Huizinga 0515 - 428 341 Bereikbaar via secretariaat behandelteam Patyna.

Aquajoggen - Fifty Fit - Trimzwemmen - Aqua Power		
dag / tijd	waar	contact
	Vitaloo (25 meter bad)	**Organisatie Zwembad Vitaloo**
dinsdag en donderdag 20.30 - 21.15 uur	Aquajoggen v.a. 40 jaar	Aquajoggen Astrid en Tjitze 0515 - 573 573
woensdag en donderdag 8.30 - 9.15 uur	Fifty Fit v.a. 50 jaar	Fifty Fit, Trimzwemmen, Aqua Power Sonja 0515 - 573 573
donderdag 9.45 - 10.30 uur	Trimzwemmen v.a. 50 jaar	
vrijdag 9.30 tot 10.15 uur woensdag 20:30 - 21:15 uur	Aqua Power v.a. 40 jaar	

Heren Trimgroep - Een half uur gym en een half uur volleybal		
dag / tijd	waar	contact
maandag 20.30 - 21.30 uur	Sportzaal Marnecollege (op 1e verdieping)	Pieter Dijkstra 0515 - 574 264

Klaverjassen, kaartspellen, biljarten en handwerken		
dag / tijd	waar	contact
Actief vanaf half september tot eind april. donderdag 14.00 uur	Nanne Reijnstraat 19a, 8701 CG Bolsward	**Organisatie Stichting Sociëteit 55+ Bolsward** C. Bosma-Roorda 0515 - 576 015

Koersbal in Woonzorgcentrum Huylckenstein		
dag / tijd	waar	contact
maandag 14.30 uur	Woonzorgcentrum Huylckenstein	Hieke Huistra 0515 - 574 845

Schaken bij Schaakclub Westergoo

dag / tijd	waar	contact
dinsdag 19.45 uur	Het Convent: Groot Kerkhof 1a, Bolsward	Gerrit Stornebrink 0515 - 576 303

SeniorFit: sporten o.b.v. een fysiotherapeut

dag / tijd	waar	contact
ma: 9:00 uur di: 13:00 uur wo: 9:00 uur vr: 13:00 uur	Bloemkamp Deelname alleen na telefonische opgave.	**Organisatie behandelteam Patyna** Birger Mecklenburg Bereikbaar via secretariaat behandelteam Patyna. 0515 - 428 341

Sportief Wandelen

dag / tijd	waar	contact
donderdag 9.30 - 10:30 uur	Nanne Reijnstraat 19A	Esther Landman 06 287 411 30

(Stoel)gym

dag / tijd	waar	contact
maandag 9.00 uur	It Heechhout, P.A. Bruinsmastraat 24	Mevr. B. Altena 0515 - 574 062
donderdag 14.30 - 15.30 uur	gymzaal Sint Maartenschool	Mevr. B. Altena 0515 - 574 062

Volksdansgroep Boalsert & Volksdansgroep Kassandra

dag / tijd	waar	contact
Boalsert: vrijdag 15.00 - 16.30 uur Kassandra: dinsdag 10.00 - 11.30 uur	zaal van Nieuw Elim, Nanne Reijnstraat locaties en tijden variëren per groep	Boalsert: T. de Jong 0515 - 575 884 Kassandra: M. Verzijlberg 0515 - 579 480

Volleybalgroep ‘De Cementen Knie’

dag / tijd	waar	contact
maandag 20.30 uur	gymzaal Sint Maartenschool	Wim v.d. Hauw 06 573 103 44

VUT Fietsploeg		
dag / tijd	waar	contact
donderdag we vertrekken 13.30 uur	verzamelen op Plein 1455	Y.P. Yska 0515 - 575 024

Wandelvoetbal		
dag / tijd	waar	contact
maandag 9.00 - 10:30 uur	sportpark ‘Het Bolwerk’	Linda Steen linda.steen@sc-heerenveen.nl

Ontbreekt er aanbod?

Neem contact op met een Buurtsportcoach, tel.: 06 12 27 43 08.

Zang
Dans
Muziek

Bolsward

Verrassende, betekenisvolle
en warme culturele activiteiten

Gemeente
Súdwest-Fryslân
www.sudwestfryslan.nl

Fries Scheepvaart Museum Ontmoeting aan de museumtafel met koffie en een rondleiding door het museum met de gastheer/vrouw.		
dag / tijd	**waar**	**contact**
vrijdag 10:00 uur Museumentree of gratis met museumjaarkaart	Kleinzand 16, 8601 BH Sneek	Anke Roorda educatie@friesscheepvaartmuseum.nl https://friesscheepvaartmuseum.nl

Fanfare Eendracht Maakt Macht - repetitie		
dag / tijd	**waar**	**contact**
donderdag 19.45 - 22.00 uur	MFC It Joo, De Joodyk 2, 8614 JK Oudega (SWF)	Hans Buren 0515 - 469 699 06 146 101 96

Groep Forte (gospelkoor) - repetitie		
dag / tijd	**waar**	**contact**
dinsdag 20.00 uur	Makkum	Barbara de Jong 0515 - 231 423 forte@makkum.nl en via Facebook

Meer **contact** voor ouderen

Christelijke muziekvereniging Excelsior Nijland - repetitie		
dag / tijd	waar	contact
maandag 19.30 - 21.30 uur	MFC De Mande, Nijland	G. Hofstra 06 304 487 31 info@excelsior-nijland.nl

Chr. Gemengde Zangvereniging Scheppingsgave - repetitie		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag 20.00 uur - 22.00 uur	Doopsgezinde kerk in Witmarsum	Mevr. H. de Jong-v.d.Meulen Facebook: “gemengd koor Scheppingsgave” henj.dejong@ziggo.nl

Muziekschool Bolsward - Popkoor ‘Allround’		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag 20.00 uur - 21.30 uur	Ons Gebouw Broereplein 7-8, 8701 JC Bolsward	0515 - 431 400 info@cultuurkwartier.nl www.kunstencentrumatrium.nl

Muziekschool Bolsward Muzieklessen en -cursussen: accordeon, dwarsfluit, hobo, klarinet, (bas)gitaar, keyboard, piano, trompet, cornet, bugel, euphonium, tuba, trombone, hoorn, saxofoon, slagwerk, viool, zang.		
dag / tijd	waar	contact
Tijden in overleg met de docent.	Ons Gebouw Broereplein 7-8, 8701 JC Bolsward	0515 - 431 400 info@cultuurkwartier.nl www.kunstencentrumatrium.nl

Cultuur Kwartier Sneek Lessen en cursussen andere instrumenten, dans, theater, beeldend en media.		
dag / tijd	waar	contact
Tijden in overleg met de docent	Kunstencentrum Atrium	info@cultuurkwartier.nl www.kunstencentrumatrium.nl