Sportyf, Wille en Fit

Sneek

Bewegen voor ouderen;
gezond, leuk en gezellig

Gemeente Súdwest-Fryslân

www.sudwestfryslan.nl

Sneek Zuid

70+ groep		
dag / tijd	**waar**	**contact**
donderdag 10.15 - 11.15 uur	Sperkhem Alexanderstraat 2B/C, 8606 VP	**Enjoy Sports** www.enjoy-sports.nl

Aerobics voor ouderen		
dag / tijd	**waar**	**contact**
woensdag 11.15 - 12.00 uur	Artrium	**Sneek beweegt!** Sport@sudwestfryslan.nl

Balance training		
dag / tijd	**waar**	**contact**
maandag en dinsdag 10.00 - 10.50 uur	Binnenstad Kleinzand 147-149, 8601 BG	**Fysio Actief** www.fysio-actief.nl

Bewegen op muziek		
dag / tijd	**waar**	**contact**
dinsdagochtend start 9.30 uur	Sperkhem Maria Louisestraat 7, 8606 AV Sneek	**Patyna Dr. Wumkeshuis** 0515 - 436 000

Biljarten		
dag / tijd	**waar**	**contact**
de doordeweekse avonden	Sperkhem	**BSC Biljartschool Dirk van der Veen** www.biljartschoolsneek.nl
maandag- en donderdagavond: heren woensdagavond: dames	Sperkhem Frederik Hendrikstraat 22, 8606 EJ	**Wijkvereniging de Eekmolen** www.sperkhemtuindorp.nl

Bowls		
dag / tijd	**waar**	**contact**
donderdag 9.30 - 11.30 uur	Sportcentrum Schuttersveld, Thomas Zandstrastraat 1 Sneek	Dhr. N.R. Jordense 0515 - 411 928

Bridge		
dag / tijd	**waar**	**contact**
maandagavond woensdagmiddag woensdagavond	Schuttersheuvel Noordoosthoek	**Bridgeclub Sneek/IJlst** Mevr. G. Pasma Leeuwarderweg 64, Sneek 0515 - 416 510
maandagmiddag	Stadsherberg, IJlst	**Bridgeclub Sneek/IJlst** Mevr. G. Pasma Leeuwarderweg 64, Sneek 0515 - 416 510

Callanetics		
dag / tijd	**waar**	**contact**
maandag 9.00 - 10.00 uur	Sperkhem	**Enjoy Sports** www.enjoy-sports.nl

Darten		
dag / tijd	**waar**	**contact**
dinsdag en vrijdagavond	Sperkhem Frederik Hendrikstraat 22, 8606 EJ	**Wijkvereniging de Eekmolen**

Duofiets en samenwerking met activiteiten Lelânen		
dag / tijd	**waar**	**contact**
Nader te bepalen voor de deelnemer.	Lemmerweg	**Activiteiten Patyna De waterman** www.patyna.nl

Fitness		
dag / tijd	**waar**	**contact**
maandag t/m vrijdag 9.00 - 12.00 en 17.00 - 20.00 uur	Binnenstad	www.unieksporten.nl
woensdag en vrijdag 9.00 - 12.00 uur	Sperkhem	www.sportcentrumprim.nl

Gym voor 55-plussers		
dag / tijd	waar	contact
donderdagochtend 9.00 - 9.45 uur	Sperkhem Frederik Hendrikstraat 22, 8606 EJ	**Wijkvereniging de Eekmolen**

Gymnastiek voor ouderen		
dag / tijd	waar	contact
maandag 9.45 - 10.30 uur	De Watertoren Kaatsland 11	**Sneek beweegt!** Sport@sudwestfryslan.nl
woensdag 9.15 - 10.00 uur	Artium binnenstad	**Sneek beweegt!** Sport@sudwestfryslan.nl

Jeu de Boules		
dag / tijd	waar	contact
vrijdagochtend 10.00 uur	Hemdijk in de Merk	**Activiteiten Patyna Ielânen** www.patyna.nl
woensdagmiddag zaterdagmiddag training	Sperkhem Johan Willem Frisostraat 114, 8606 XH	**Club de Petanque Sneek** www.labouleaubut.nl

Meer bewegen voor ouderen (2 groepen)		
dag / tijd	waar	contact
maandagochtend 9.30 - 11.30 uur	Sperkhem	**Activiteiten Patyna Dr. Wumkeshuis** www.patyna.nl

Medisch bewegen		
dag / tijd	waar	contact
maandag 15.00 - 16.30 uur woensdag 11.00 - 12.00 uur vrijdag 13.00 - 16.00 uur	Binnenstad Kleinzand 147	**Fysio Actief** www.fysio-actief.nl

Medische fitness		
dag / tijd	waar	contact
maandag en donderdag 9.00 - 12.00 uur	Alexanderstraat 6, 8606 VP	**Sportcentrum Prim**

Rolstoel Dansen		
dag / tijd	waar	contact
woensdagochtend 10.00 uur	Hemdijk in de Merk Harste 11 8602 JX, Sneek	**Activiteiten Patyna Ielânen** www.patyna.nl

Sportfysiotherapie		
dag / tijd	waar	contact
maandag t/m vrijdag 8.00 - 12.00 maandag t/m donderdag 17.00 - 20.00 uur	Binnenstad	**Fysio Actief** www.fysio-actief.nl

Voetbal voor 60-plussers		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag 9.30 uur	VV SWZ Molenkrite	**Walking Football**

Werelddansen		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag 14.00 - 15.00 uur	Sperkhem Frederik Hendrikstraat 22, 8606 EJ	**Sneek beweegt** Sport@sudwestfryslan.nl, Buurtsportcoaches

Wandelen		
dag / tijd	waar	contact
donderdagmiddag start 14.00 uur	Sperkhem	**Patyna Dr. Wumkeshuis**

Zwemmen		
dag / tijd	waar	contact
maandag- , dinsdag- en donderdagochtend vanaf 9.30 uur	Duinterpen	**Zwemschool Splash** www.zwemschoolsplash.nl

Sneek Noord

Bewegen op muziek op de stoel		
dag / tijd	**waar**	**contact**
	Het Eiland	**Activiteiten Patyna Bonifatiushuis** www.patyna.nl

Bewegen voor 55-plussers		
dag / tijd	**waar**	**contact**
dinsdag 15.00 - 16.00 uur	Gymzaal Burg. Hooppark	**ATC Sneek**

Biljarten		
dag / tijd	**waar**	**contact**
donderdag 10.00 uur	Stadsfenne	**Activiteiten Patyna Frittemahof** www.patyna.nl
	Stadsfenne	**Parkflat Stadsfenne** www.parkflatstadsfenne.nl
	Eiland	**Wijkvereniging het Eiland** www.wvheteiland.weebly.com
maandag en woensdag: heren dinsdag: dames	Noorderhoek	**wijkvereniging Schuttersheuvel** www.schuttersheuvel.nl

Bridge		
dag / tijd	**waar**	**contact**
maandag dinsdag donderdag	Leeuwarderweg 64	**Bridgeclub Sneek / IJlst** 0515 - 416 510
maandag dinsdag donderdag	Noorderhoek II	Tineke Hofma 06 504 917 50 www.bridgesocieteit.com Bridgesocieteit Sneek
	Het Eiland	**Activiteiten Patyna Bonifatiushuis** www.patyna.nl

Country line dance		
dag / tijd	waar	contact
	Eiland	**Wijkvereniging het Eiland** www.wvheteiland.weebly.com

Darten		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag en vrijdagavond	Sperkhem Frederik Hendrikstraat 22, 8606 EJ	**Wijkvereniging de Eekmolen**

Dance		
dag / tijd	waar	contact
dinsdagavond 20.00 uur	De Domp	**Linedance groep Sneek** Willem 0566 - 652 657

Fitness		
dag / tijd	waar	contact
	Noorderhoek II	**Life Style Sneek** www.lifestylesneek.nl
	Stadsfenne	**Fysiotherapie Vietaal Sneek** www.www.vietaalsneek.nl

Gymnastiek		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag wijkbewoners 9.30 uur inwoners 10.45 uur rolstoel 11.15 uur	Stadsfenne	**Activiteiten Patyna Frittemahof** www.patyna.nl
maandag 10.30 uur woensdag 15.00 uur	Noorderhoek II	**Activiteiten Patyna Noorderhoek** www.patyna.nl
	Stadsfenne	**Parkflat Stadsfenne** www.parkflatstadsfenne.nl
woensdag 9.30 - 10.15 uur 10.30 - 11.15 uur	Schutterheuvel Noordoosthoek	**Sneek Beweegt!**

Hengelsport		
dag / tijd	waar	contact
	Het Eiland	www.hsvdebaars-sneek.nl Hengelsportvereniging De Baars
	Zwetteplan	**Hengelsportvereniging De Vriendschap** hsvdevriendschapsneek@hotmail.nl www.hsvdevriendschapsneek.nl

In Balans		
dag / tijd	waar	contact
maandag en dinsdag 10.00 - 10.50 uur	Kleinzand 147	**Fysio - Actief** www.www.fysio-actief.nl

Jeu de Boules		
dag / tijd	waar	contact
woensdagmiddag zaterdagmiddag training	Stadsfenne	**Club de Petanque La Boule au But** www.labouleaubut.nl
dinsdag 15.00 uur	Noorderhoek II	**Activiteiten Patyna Noorderhoek** www.patyna.nl
	Stadsfenne	**Parkflat Stadsfenne** www.parkflatstadsfenne.nl

Kegelen		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag 15.00 uur	Noorderhoek II	**Activiteiten Patyna Noorderhoek** www.patyna.nl

Klaverjassen		
dag / tijd	waar	contact
	Noorderhoek II	**Klaverjasclub Het Veerhuis** W. de Visser tel 0515 - 416 679

Koersbal		
dag / tijd	waar	contact
vrijdag 10.30 uur	Stadsfenne	**Activiteiten Patyna Frittemahof** www.patyna.nl

Medifit		
dag / tijd	waar	contact
op afspraak	Kleinzand 147	**Fysio - Actief** www.fysio-actief.nl

Meer **bewegen** voor ouderen

Meer bewegen voor ouderen		
dag / tijd	waar	contact
maandag 11.00 - 11.45 uur	Eiland / 't Roefke	**Sneek Beweegt!**
dinsdag 9.30 - 10.15 uur	Noordoosthoek	**Sneek Beweegt It Skulplak**
donderdag 10.15 - 11.00 en 11.10 - 11.55 uur	't Roefke	**Gymnastiek 't Roefke**

Personal Training		
dag / tijd	waar	contact
op afspraak	Kleinzand 147	**Fysio - Actief** www.fysio-actief.nl

Sjoelen		
dag / tijd	waar	contact
zaterdag 10.30 uur	Stadsfenne Frittemaleane 5, 8604 AA Sneek	**Activiteiten Patyna Frittemahof** www.patyna.nl
donderdag 10.30 uur	Noorderhoek II	**Activiteiten Patyna Noorderhoek** www.patyna.nl

Sport en spel		
dag / tijd	waar	contact
woensdag 14.30 - 15.30 uur	Noordoosthoek / Julianaschool	**Sneek Beweegt**

Sportactief		
dag / tijd	waar	contact
tijdens openingstijden	Kleinzand 147	**Fysio - Actief** www.fysio-actief.nl

Sportief wandelen		
dag / tijd	waar	contact
dinsdag en vrijdag 13.30 - 14.30 uur	Rasterhoffpark	**Sneek beweegt** Sport@sudwestfryslan.nl Buurtsportcoaches

Stoelgymnastiek		
dag / tijd	waar	contact
	Het Eiland	**Activiteiten Patyna Bonifatiushuis**

Werelddansen		
dag / tijd	waar	contact
dinsdagmiddag 14.00 uur	Stadsfenne	**Activiteiten Patyna Frittemahof /** **Sneek beweegt** www.patyna.nl

Walking Football SWZ BOSO Sneek		
dag / tijd	**waar**	**contact**
dinsdag 10.00 uur		Jan Kuperus walkingfootball@swzbososneek.nl 06 479 403 13

Wandelclub		
dag / tijd	**waar**	**contact**
dinsdag 10.30 uur	Stadsfenne	**Activiteiten Patyna Frittemahof** www.patyna.nl
dinsdag 10.30 uur	Noorderhoek II	**Activiteiten Patyna Noorderhoek** www.patyna.nl
woensdag 13.30 - 14.30 uur	Stadsfenne	**Sneek beweegt** Sport@sudwestfryslan.nl Buurtsportcoaches

Zwemmen		
dag / tijd	**waar**	**contact**
maandag 9.00 - 9.45 uur vrijdag 11.15 uur	Leeuwarderweg	**Zwembad It Rak** www.optisport.nl
vrijdag 10.00 uur	Stadsfenne	**Activiteiten Patyna Frittemahof** www.patyna.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

Ontbreekt er aanbod?

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

Zang
Dans
Muziek

Sneek

Verrassende, betekenisvolle
en warme culturele activiteiten

Gemeente
Súdwest-Fryslân
www.sudwestfryslan.nl

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

Zangrepetities		
dag / tijd	**waar**	**contact**
dinsdagavond 20.00 uur	Parkflat aan de Middelzeelaan, Sneek	**De Sneeker Cantorij** Nynke J.T. Hofstra-Hoekstra 0515 336 232 www.sneekercantatekoor.nl.
dinsdagavond 19.30 uur	Het Lokaal, Tsjerkebuorren 9, Oppenhuizen	**Christelijk gemengd koor Cantabilé** Ad Buijs buijsmersie@home.nl

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

Patchwork en quilten		
dag / tijd	**waar**	**contact**
donderdag en vrijdag 13:30 - 16:00 uur zaterdag 12:00 - 16:00 uur	Molenkrite 169, Sneek	**Atelier Quiltlokaal** Cursussen, Quiltbee's en gezellig Quiltcafe. Rita en Vera Visscher atelierquiltlokaal@gmail.com www.atelierquiltlokaalenshop.nl 06 113 525 00

(Instrumentale) lessen en cursussen, individueel of groepsles		
dag / tijd	**waar**	**contact**
dagelijks	Cultuur Kwartier Sneek Kunstencentrum Atrium, Oud Kerkhof 11, Sneek	**Kunstencentrum Atrium** Jan van der Zweep 0515 - 431 400 info@cultuurkwartier.nl https://www.cultuurkwartier.nl
	accordeon	
	blokfluit	
	djembé	
	gitaar: gitaar, basgitaar, elektrische gitaar	
	harp	
	houtblazers: dwarsfluit, klarinet, hobo, fagot	
	koperblazers: trombone, trompet, cornet, bugel, tuba, hoorn	
	producer lessen	
	saxofoon	
	slagwerk	
	strijkers: viool, altviool, cello	
	toetsen: piano, keyboard, kerkorgel	
	zang	
	ensembles, popworkshops, koren, orkesten en popkoor 'Local Vocal'	
dagelijks	Cultuur Kwartier Sneek Kunstencentrum Atrium, Oud Kerkhof 11, Sneek	**Kunstencentrum Atrium** Irene Martin 0515 - 431 400 info@cultuurkwartier.nl https://www.cultuurkwartier.nl
	lessen en cursussen dans modern, jazz, dansen met Parkinson	
	lessen en cursussen theater improvisatietheater 'De vloer op!', theatersport	
	lessen en cursussen beeldend beeldhouwen, edelsmeden, keramiek, fotografie, grimeren, visagie	