

**VAN HARTE WELKOM!**

# WEEK VAN DE ONTMOETING

**28 september t/m 4 oktober**



Deze week wordt georganiseerd in het kader van de week 'Eén tegen Eenzaamheid'.



# OVERZICHT DEELNEMENDE BEWEEGGROEPEN

## Donderdag 28 september

| Tijd          | Activiteit                   | Wat                                          | Waar                                           | Contact                                                |
|---------------|------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 09.30 - 10.45 | Sociaal Vitaal 1<br>Bolsward | senioren sport                               | Sporthal De Middelzee,<br>De Blink 5, Bolsward | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl |
| 10.45 - 12.00 | Sociaal Vitaal 2<br>Bolsward | senioren sport                               | Sporthal De Middelzee,<br>De Blink 5, Bolsward | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl |
| 10.30 - 11.15 | Beweeggroep It<br>Roefke     | MBvO, senioren sport                         | Valkstraat 17, Sneek                           | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl |
| 20.00 - 22.00 | Badminton                    | 30 minuten training,<br>daarna potjes spelen | MFC De Utherne,<br>De Dassenboarch 25, IJlst   | Rixt Tijtsma: 06-51 48 60 06<br>info@bcijlst.nl        |

## Vrijdag 29 september

| Tijd          | Activiteit                | Wat                        | Waar                                                            | Contact                                                     |
|---------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 09.30 - 10.15 | Beweeggroep<br>Ysbrechtum | MBvO, senioren sport       | Dorpshuis It Nije Formidden,<br>Doarpshûsleane 1,<br>Ysbrechtum | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl      |
| 14.00 - 15.00 | V+IB<br>(55+ in beweging) | senioren sport<br>(buiten) | Sportpark Oan 't Far,<br>Jeltewei 96, Hommerts                  | Reino v.d. Tol: 06-51 84 86 54<br>info@leafstylecoaching.nl |

## Zaterdag 30 september

| Tijd          | Activiteit      | Wat                                       | Waar                                   | Contact                                                        |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 13.00 - 16.00 | La Boule au But | Jeu de boules<br>(in de winter in de hal) | Johan Willem Frisostraat<br>114, Sneek | Ineke Hilverink: 06-45 48 26 37<br>Ineke_hilverink@hotmail.com |

# OVERZICHT DEELNEMENDE BEWEEGGROEPEN

## Maandag 2 oktober

| Tijd          | Activiteit                               | Wat                                        | Waar                                                                              | Contact                                                    |
|---------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 09.00 - 10.00 | GALM Koudum 1                            | senioren sport                             | Sportzaal De Sândobbe,<br>Ds. L. Tinholtstraat 5,<br>Koudum                       | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl     |
| 10.30 - 11.30 | In Balans training<br>(kennismakingsles) | senioren sport<br>(valpreventie)           | Wijkgebouw 't Roefke,<br>Valkstraat 17, Sneek                                     | Rika Wind: 06-51 44 19 95<br>rika@sportfryslan.nl          |
| 20.30 - 21.30 | Heren Trimclub                           | Senioren sport<br>(gymnastiek + volleybal) | Sportzaal Marnecollege,<br>Schoolstraat 7, Bolsward<br>(zij-ingang a.d. oostkant) | Pieter Dijkstra: 06-36 16 04 18<br>dijkstra.menp@planet.nl |

## Dinsdag 3 oktober

| Tijd          | Activiteit                                 | Wat                        | Waar                                                     | Contact                                                          |
|---------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 09.30 - 10.15 | Beweeggroep<br>It Skûlplak                 | MBvO, senioren sport       | It Skûlplak (Patyna),<br>Troelstrakade, Sneek            | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl           |
| 11.00 - 12.00 | GoldenSports                               | senioren sport<br>(buiten) | Sportpark Tinga,<br>Molenkrite 130, Sneek                | Jitske Cats: 06-55 96 63 17<br>info@jitskerunning.nl             |
| 13.30 - 14.30 | Sportief wandelen                          | senioren sport             | Rasterhoffpark, Burg.<br>Rasterhofflaan 1, Sneek         | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl           |
| 14.00 - 15.15 | GALM Makkum                                | senioren sport             | MFC Maggenheim,<br>Klipperstraat 21-A, Makkum            | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl           |
| 15.30 - 16.15 | Efkes in oare stap                         | senioren sport             | MFR in Nij Stapert, Sybren<br>de Vlasstrjitte 3, Wommels | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl           |
| 20.00 - 21.45 | Linedansen op country<br>en moderne muziek | Dansen                     | Wijkgebouw 't Roefke,<br>Valkstraat 17, Sneek            | Willem Wijlhuizen: 0566-65 26 57<br>w.wijlhuizen1948@outlook.com |

# OVERZICHT DEELNEMENDE BEWEEGGROEPEN

Woensdag 4 oktober

| Tijd          | Activiteit                     | Wat                                       | Waar                                                                 | Contact                                                             |
|---------------|--------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 09.30 - 10.30 | GALM Workum                    | senioren sport                            | Sportzaal Nije Rolpeal<br>Weverswei 2, Workum                        | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl              |
| 09.30 - 10.45 | Sociaal Vitaal Bolsward        | senioren sport                            | Sporthal De Middelzee,<br>De Blink 5, Bolsward                       | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl              |
| 09.15 - 10.00 | Beweeggroep Atrium 1           | MBvO, senioren sport                      | Atrium, Oud Kerkhof 11, Sneek                                        | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl              |
| 10.15 - 11.00 | Beweeggroep Atrium 2           | MBvO, senioren sport                      | Atrium, Oud Kerkhof 11, Sneek                                        | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl              |
| 11.15 - 12.00 | Beweeggroep Atrium 3           | MBvO, senioren sport                      | Atrium, Oud Kerkhof 11, Sneek                                        | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl              |
| 10.00 - 10.45 | Beweeggroep<br>Schuttersheugel | MBvO, senioren sport                      | Wijkgebouw<br>De Schuttersheugel, Harmen<br>Sytstrastraat 8-A, Sneek | Fit in Fryslân: 06-30 22 12 26<br>info@fitinfryslan.nl              |
| 10.00 - 11.00 | Fit+ Bolsward                  | senioren sport<br>(buiten)                | Kunstgrasveld korfbalvereniging<br>Bolwerkplein 7, Bolsward          | Monica den Breejen: 06-13 46 31 01<br>monica.denbreejen@hotmail.com |
| 13.00 - 16.00 | La Boule au But                | Jeu de boules<br>(in de winter in de hal) | Johan Willem Frisostraat 114,<br>Sneek                               | Ineke Hilverink: 06-45 48 26 37<br>Ineke_hilverink@hotmail.com      |



# WIJ ONTMOETEN U GRAAG BIJ ÉÉN VAN DEZE BEWEEGGROEPEN!



**Dorien**

dorien@sportfryslan.nl

06 23 93 06 38



**Rika**

rika@sportfryslan.nl

06 51 44 19 95

**Vragen?  
Neem contact op!**



Voor meer info over de landelijke week  
'Één tegen Eenzaamheid, scan de QR-code:

**TEAM.FRL/SÚDWESTFRYSLÂN**

