



IJlst

**SWF BEWEEGT!**

**BEWEGEN VOOR  
SENIOREN  
GEZOND, LEUK  
EN GEZELLIG!**

IJlst, Oosthem



# SWF BEWEEGT!

In de boekjes van SWF Beweegt! vindt u een overzicht van alles wat er te doen is in Súdwest-Fryslân op het gebied van sport en bewegen voor senioren.

In dit boekje staat het aanbod voor de plaatsen:

- IJlst
- Oosthem

## VOOR WIE?

De activiteiten van SWF Beweegt! zijn bedoeld voor alle senioren vanaf ongeveer 60 jaar. Voor de actievere senioren zijn er beweegactiviteiten in de gymzaal of in de buitenlucht. En voor de senioren die minder goed ter been zijn, zijn er beweeggroepen die oefeningen afwisselend staand en op de stoel doen.

*Uitgave: juni 2024*

## Badminton | Badminton Club

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 20.00 - 20.30u <i>(training)</i> 20.30 - 22.00u <i>(partijen spelen)</i>	MFC De Útherne, De Dassenboarch 25	Taco Steenstra: 06 - 52 45 41 50 secretaris@bcijlst.nl info@bcijlst www.bcijlst.nl

## Bokszaktraining | Kyokushin Karate

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 19.00 - 20.00u	MFC De Útherne, De Dassenboarch 25	Fokke Rosier: 06 - 50 65 76 48 info@karate-ijlst.nl www.karate-ijlst.nl

## Dansen | Yeleke Dûnsers

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 13.30 - 15.00u <i>(incl. koffiepauze)</i>	MFC De Útherne, De Dassenboarch 25	Mevr. T. de Haan 0515 - 53 25 34



**Meer bewegen begint niet met vaker sporten, maar met minder zitten!**

## Fysiofitness

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer informatie.	Fysiowymbrits, Dassenboarch 23B	M. Modderkolk 0515 - 53 18 32 info@fysiowymbrits.nl

## Jeu de Boules | De Smytmantsjes

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 13.30u	It Podium, Sudergoweg 1c	Marjan van den Bosch 06 - 14 40 36 47 boschscholts@gmail.com

## Ouderen in beweging | Gymnastiekvereniging De Stânfries

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 10.00 - 11.00	MFC De Útherne, De Dassenboarch 25	Minke van der Veer: 06 - 25 11 29 29 minkevanderveer@gmail.com
<i>Gym, muziek, fit, spel en koffie.</i>		

## Tafeltennis | Tafeltennisclub Effect '78

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 20.00u	MFC De Útherne, De Dassenboarch 25	Dhjr. J. van der Berg: 0515 - 43 20 93 berchadm@gmail.com

## Tennis | LTC IJlst

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer informatie.	De Terpen 2	Susanne Slot: 06 - 24 68 23 83 susanne_slot@hotmail.com www.ltc-ijlst.nl

## Volleybal (recreanten) | Stânfries

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 20.00 - 21.30u	MFC De Útherne, De Dassenboarch 25	Volleybalvereniging Stânfries infostanfries@gmail.com

## Volleybal | Voor Ons Plezier

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 19.30u	MFC De Útherne, De Dassenboarch 25	Dhr. T. Lanting: 0515 - 53 22 61 teertselanting@outlook.com

## Yoga | Yoga bij Minke

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 09.00 - 10.15u	MFC De Útherne, De Dassenboarch 25	Minke van der Veer 06 - 21 16 58 54 minkevanderveer@gmail.com
Vrijdag 09.00 - 10.15u		

**Doortrappen  
Veiliger  
fietsen tot  
aan je 100e!**

Info via: [Doortrappen Fryslân](#)



## Pickleball | De Pixels

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 19.30 - 21.30u	It Himsterhûs, De Cingel 20	Nynke de Vries 06 - 13 36 30 91 devriesns@gmail.com

Geachte lezer,

Mist u één of meerdere activiteiten in deze folder? Bent u als organisatie op zoek naar nieuwe leden? Als TeamFRL Súdwest-Fryslân zijn wij altijd op zoek naar beweegactiviteiten voor senioren in de gemeente, die wij nog niet in beeld hebben. Ook voor andere regio's in SWF maken wij deze folders.

## Wat is de activiteit? | Wie of welke club organiseert het?

Dag / tijd	Locatie	Contact
Welke dag? Welke tijd?	Waar? Adres?	Minimaal een telefoonnummer en een emailadres is ook wenselijk.

Maak gebruik van het aanmeldformulier via:

<https://beweegteamsudwestfryslan.nl/swf-beweegt/>

Of neem contact op met buurtsportcoach Rika Wind

# Beweeg met plezier!



## Beweegrichtlijnen volwassenen en ouderen



**2,5 uur per week**  
*matig intensief bewegen*

Verspreid het bewegen over  
meerdere dagen.



**2x per week**  
*spier- en botversterkende  
activiteiten*

Voor ouderen in combinatie  
met balansoefeningen.

**Tuinieren**  
**goed voor**  
**lichaam**  
**en geest!**



# CONTACT

## Vragen over sport / bewegen?

Neem contact op met buurtsportcoach en coördinator Senioren Rika Wind.

- 06-51 44 19 95
- rika@sportfryslan.nl

## Vragen over kunst / cultuur?

In dit boekje staat het beweegaanbod. Bent u op zoek naar culturele activiteiten? Neem dan contact op met de cultuurcoaches:

- 06-27 05 81 55
- info@akte2.nl



**Rika Wind**

rika@sportfryslan.nl

06 51 44 19 95

**Vragen?  
Neem contact op!**



**TEAM.FRL/SUDWESTFRYSLAN**