



# SPORTFOLDER SENIOREN SKARSTERLÂN 2012-2013



## GEACHTE LEZER

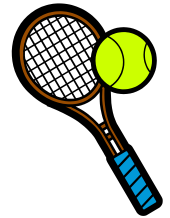
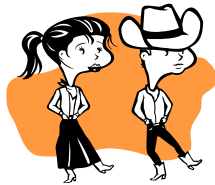
---

Deze sportfolder wordt u aangeboden door de gemeente Skarsterlân en is samengesteld door Miks welzijn.

*N.B. De informatie in deze folder geeft een idee van de mogelijkheden binnen de regio, maar wordt sinds 2014 niet meer geactualiseerd. Voor actuele informatie verwijzen wij u door naar de betreffende vereniging.*

Jaarlijks ontvangt iedere inwoner de gemeentegids van Skarsterlân in de brievenbus, waarin o.a. de sportmogelijkheden in onze gemeente staan. Dat is handig voor wie op zoek is naar een nieuwe sportieve activiteit. Maar deze folder gaat een stapje verder; hierin wordt namelijk het aanbod van de meeste sportverenigingen, -organisaties en -clubs beschreven, *dat specifiek gericht is op senioren*.

Met het verspreiden van deze sportfolder hopen wij iedere senior die in clubverband wil gaan sporten aan te moedigen om over de sportdrempel "te springen".  
Voor een betere lichamelijke én geestelijke conditie!



### BLIJF IN BEWEGING!

Regelmatig bewegen is goed voor een mens. Dat weet zo langzamerhand iedereen. Ook voor senioren geldt dat men zich fitter voelt en dat de kans op aandoeningen verkleint door een half uur per dag (matig) intensief te bewegen. Veel senioren wandelen, fietsen of tuinieren daarom regelmatig. Maar in Skarsterlân zijn ook allerlei sportgroepen, die blij zijn met nieuwe leden! Mocht u er over denken om een bewegingsactiviteit bij een vereniging of organisatie te gaan doen, lees dan deze folder door voor een (vrij volledig) overzicht van de verschillende mogelijkheden, geschikt voor senioren. Voor meer informatie kunt u de vereniging van uw keuze bellen en bijvoorbeeld een proefles volgen.

### SAMEN SPORTEN GEEFT PLEZIER!

Naast het feit dat sporten goed is voor lijf en leden, is het ook gezellig! Samen met anderen sportief bezig zijn, binnen of in de buitenlucht, geeft een goed gevoel en veel plezier. Bij veel sportgroepen maakt gezamenlijk koffiedrinken na afloop een belangrijk onderdeel uit van de activiteit. Door samen te sporten leert u nieuwe mensen kennen.

### SPORTEN TE DUUR?

Sommige mensen vinden sporten bij een vereniging te duur. Als u een laag inkomen of een uitkering heeft (zoals WIA, WWB of AOW zonder of met een klein pensioen) kunt u wellicht in aanmerking komen voor een tegemoetkoming in de kosten. In het kader van het gemeentelijk minimabeleid stelt de gemeente in veel gevallen een bedrag per jaar beschikbaar voor deelname aan allerlei activiteiten. Hiervan kunt u (een deel van) uw sportkosten betalen. Bij de gemeente kunt u informeren of dit ook op u van toepassing is: ☎ 0513-481234. Ook de ouderenadviseurs van Miks welzijn kunnen u hierbij van dienst zijn. Zij zijn bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag: ☎ 0513-414593.

**Staat uw sportaanbod voor senioren niet of niet op de juiste wijze in deze folder?**

**Mail dan voor aanvullingen en/of wijzigingen naar [rdekonink@miks-welzijn.nl](mailto:rdekonink@miks-welzijn.nl) of bel met Rosalie de Konink, Miks welzijn, ☎ 0513-414593.**



## **JOURE e.o.**

### **AQUAGYM**

- Organisatie** : Zwembad De Stienen Flier  
**Voor wie** : Ongeveer 55 . Het water is 30 ° C en op heuphoogte (zwemdiploma niet nodig)  
**Waar** : Zwembad De Stienen Flier, Zuiderveldstraat 4 te Joure  
**Wanneer** : Dinsdag- en woensdagochtend, 9.15 tot 10.00 en 10.00 tot 10.45 uur  
vrijdagochtend, 8.30 tot 9.15 en 9.15 tot 10.00 uur  
**Kosten** : €3,30 per keer. Voor en na de les kunt u nog vrij zwemmen. De eerste les is gratis! Als u vooraf dat u voor het eerst komt, zal u worden rondgeleid.  
**Informatie** : 0513-417648, [info@zwembad\\_joure.nl](mailto:info@zwembad_joure.nl)

### **AQUAJOGGEN**

- Organisatie** : Zwembad De Stienen Flier  
**Voor wie** : Iedereen, ook voor geoefende senioren. Oefeningen en cardio in het water.  
**Waar** : Zwembad De Stienen Flier, Zuiderveldstraat 4 te Joure  
**Wanneer** : Verschillende lestijden, steeds 30 minuten, ook 's avonds.  
**Kosten** : €4,60 per keer en 10 x voor €43,-. De eerste les is gratis! Voor en na de les kunt u nog vrij zwemmen.  
**Informatie** : 0513-417648, [info@zwembad\\_joure.nl](mailto:info@zwembad_joure.nl)

### **BEWEGEN IN WATER**

- Organisatie** : Gymnasion, zwembassin.  
**Voor wie** : Groepslessen van een half uur voor senioren en reumapatiënten. Het water is 32 ° C en 1.40 m diep. U kiest de groep die bij uw wensen/mogelijkheden aansluit.  
**Waar** : Gymnasion, Zuiderveldstraat 2b, te Joure  
**Wanneer** : Diverse dagen en tijden. Zie rooster op website ([www.gymnasionjoure.nl](http://www.gymnasionjoure.nl)) of bel het informatienummer.  
**Kosten** : €18,75 per maand, € 28,75 onbepert, inclusief koffie na afloop. Reumapatiënten die lid zijn van de reumastichting kunnen aanspraak maken op een vergoeding.  
**Informatie** : 0513-418800, [info@gymnasionjoure.nl](mailto:info@gymnasionjoure.nl)

- Organisatie** : Plantein, locatie De Flecke  
**Voor wie** : Individuele oefentherapie van 30 minuten voor reumapatiënten. Het water is lekker warm, 35 ° C en 1.40 m diep.  
**Waar** : Verpleeghuis De Flecke, Midstraat 10 te Joure  
**Wanneer** : Tijden en data in overleg  
**Kosten** : €25,- per keer. Reumapatiënten die lid zijn van de reumastichting kunnen via de aanvullende ziektekostenverzekering een vergoeding krijgen.  
**Informatie** : 0513-412244, [fysiotherapie.flecke@plantein.nl](mailto:fysiotherapie.flecke@plantein.nl)



## FITNESS EN AEROBIC

- Organisatie** : Sport en Lifestyle Keep Fit  
**Voor wie** : Iedereen, ook senioren groepen en groepen mensen met een lichamelijke beperking.  
**Waar** : Keep Fit, Hobbe van Baerdstraat 6a te Joure  
**Wanneer** : Diverse tijden, overdag en 's avonds. Voor Fitness en o.a. Senioren Pilates -maandag 13.30-14.15 uur; Senioren Zumba- maandag 14.15-15.00 uur; Senioren Bodyfit- dinsdag 9.00-10.00 uur  
**Kosten** : Bovenstaande groepen kosten €19,95 per maand. Cardio-zaal met begeleiding €25,- /zonder begeleiding €18,- per maand. 10 Rittenkaart voor €65,- (5 maanden geldig)  
**Informatie** : Hinke Wierda, 0513- 417566, [info@keepfit-joure.nl](mailto:info@keepfit-joure.nl) , [www.keepfit-joure.nl](http://www.keepfit-joure.nl)

- **Organisatie** : Bewegingsstudio Bodypulse  
**Voor wie** : Iedereen, geen specifiek uren voor senioren, 's morgens en 's avonds fitness met individuele begeleiding op maat.  
**Waar** : Bodypulse, Handelswei 2 te Joure  
**Wanneer** : Dagelijks geopend (ook 's avonds) en in het weekend 's morgens  
**Kosten** : 1x per week: €25,-/onbeperkt: €33,-/10 rittenkaart: €65,-. Proefles mogelijk  
**Informatie** : Petra Pluim, 0513-410112, [info@bodypulse.nl](mailto:info@bodypulse.nl)

- **Organisatie** : Gymnasion Joure  
**Voor wie** : Iedereen, fitness met individuele begeleiding, enkele speciale lessen voor 55+  
**Waar** : Gymnasion, Zuiderveldstraat 2b te Joure  
**Wanneer** : Dagelijks geopend (ook 's avonds), weekends alleen 's morgens. Specifieke groepslessen voor 55+ op maandag en vrijdag: 9.45 tot 10.30 uur en donderdag: 10.00 tot 10.45 uur. Gebruik sauna mogelijk.  
**Kosten** : Verschillende abonnementvormen. Proefles mogelijk, aanmelden bij de balie  
**Informatie** : 0513-418800, [info@gymnasionjoure.nl](mailto:info@gymnasionjoure.nl) [www.gymnasionjoure.nl](http://www.gymnasionjoure.nl)

- **Organisatie** : Sporza  
**Voor wie** : Iedereen. Geen speciale uren/lessen voor 55+. Wel een individueel programma op maat. Vraag gerust naar de mogelijkheden!  
**Waar** : Sporza, De Merk 29 te Joure  
**Wanneer** : Dagelijks geopend (ook 's avonds) en op zaterdag- en zondagmorgen  
**Kosten** : € 26,50 per maand, zo vaak als u wilt en goed voor u is. Inschrijfgeld € 15,-. € 24,30 per maand als u een jaarabonnement neemt  
**Informatie** : 0513-414243, [info@sporza-joure.nl](mailto:info@sporza-joure.nl)



## TENNIS

- Organisatie** : Tennisvereniging Joure  
**Voor wie** : 55+ dames en heren, tosstennis  
**Waar** : Tenniscomplex aan Zuiderveldstraat 2 te Joure  
**Wanneer** : Vrijdag 9.30 tot 11.30 uur, lessenserie in een groepje is mogelijk  
**Kosten** : Lidmaatschap €133- per jaar (actietarief voor mensen die laatste 5 jaar geen lid waren: €65,-). Ook alleen winterlidmaatschap mogelijk á €50,-. Lessen kosten extra.  
**Informatie** : Gea en Tinus Nolles, 411894, [tinus2.nolles@home.nl](mailto:tinus2.nolles@home.nl)
- 

## DYNAMIC TENNIS

- Organisatie** : Stichting 55+ in Beweging  
**Voor wie** : 55+ dames en heren  
**Waar** : Evenementen hal in Joure: een mengeling van tennis, badminton en tafeltennis, dat wordt gespeeld met een zachte bal en een licht racket op een kleine tennisbaan.  
**Wanneer** : Woensdagmiddag van 13.30 uur tot 15 .00 uur  
**Start** : September, nieuwe leden kunnen altijd instromen  
**Kosten** : €3,- per keer, onder begeleiding van Wil Huisman  
**Informatie** : Dhr. Jan Oppers, 0513-413608 [jan.oppers@hetnet.nl](mailto:jan.oppers@hetnet.nl)
- 

## BADMINTON

- Organisatie** : Badmintonclub VKH  
**Voor wie** : 50+ dames en heren, trainer aanwezig voor vrijwillige begeleiding  
**Waar** : Sporthal De Stuit, E.A. Borgerstraat 25 te Joure  
**Wanneer** : Woensdagochtend, 9.30 tot 11.30 uur (tussendoor samen koffiedrinken)  
**Start** : September t/m mei  
**Kosten** : Per half jaar €40,-. Meedoen op proef: 3 x vrijblijvend en zonder kosten. Er is dan een leenracket beschikbaar. Sportschoenen met zwarte zolen verboden.  
**Informatie** : Remco Wolters, 06-23405599, [vkh.badminton@gmail.com](mailto:vkh.badminton@gmail.com)
- 

## VOLLEYBAL

- Organisatie** : Volleybalvereniging VC Joure  
**Voor wie** : O.a. dames- en herenteam van geoefende spelers, gemiddelde leeftijd 55-60 jaar.  
**Waar** : Sporthal De Woudfennen, Pasteurlaan 5 te Joure  
**Wanneer** : Dinsdag 20.15 tot 21.30 uur. Er is (nog) geen recreatie-uur voor beginnende spelers.  
**Kosten** : €121,- per jaar. Extra kosten voor wie meedoet aan de competitie.  
**Informatie** : Mw. S. Snip, 0513-413175, [vcjoure@home.nl](mailto:vcjoure@home.nl) , [www.vcjoure.nl](http://www.vcjoure.nl)
- 

- Organisatie** : Gymnastiekvereniging VKH, Recreatievolleybal  
**Voor wie** : Iedereen, meeste zijn dames en heren 50+, recreatief en zonder begeleiding.  
**Waar** : Dr. Wumkeszaal, Lyts Luchtenveld, te Joure  
**Wanneer** : Maandag 20.45 tot 22.00 uur. Er is (nog) geen recreatie-uur voor beginnende spelers.  
**Kosten** : €6,50 per maand. Mogelijkheid tot deelname aan onderlinge competitie.  
**Informatie** : Mw. Leenstra-de Jong 0513-412299, [jokeleenstra@hotmail.com](mailto:jokeleenstra@hotmail.com)



## SPORTIEF WANDELEN of NORDIC WALKING

- Organisatie** : Sportgroepen van Anneke Holwerda  
**Voor wie** : 55+, dames en heren werken aan de conditie, uithoudingsvermogen en looptechniek  
**Waar** : Op verschillende locaties in en rond Joure.  
**Wanneer** : Sportief wandelen: maandag van 14.00 - 15.00 uur woensdag van 19.00 - 20.00 uur  
Nordic walking: donderdag van 09.00 - 10.00 uur  
**Kosten** : € 2,50 per keer  
**Start** : September t/m mei  
**Informatie** : Anneke Holwerda, 0513-414251, [holwerda@home.nl](mailto:holwerda@home.nl) (ook voor info over de locaties)

## TRIMGROEP

- Organisatie** : Meer bewegen voor ouderen (MBVO) De trochsetters  
**Voor wie** : 55+, dames en heren. Lopend naar park Heremastate voor loop- en spierversterkende oefeningen en spel. Aansluitend koffiedrinken. U bent welkom voor een proefles!  
**Waar** : Vanaf Miks welzijn, Brugstraat 1 te Joure  
**Wanneer** : Maandag 9.30 uur  
**Kosten** : €50,- per jaar, excl. koffie  
**Start** : September t/m mei  
**Informatie** : Mw. Elske Bergsma-De Groot (Fysiotherapie De Merk), 0513-413337

## HARDLOPEN

- Organisatie** : Loopgroep Road Runners Joure  
**Voor wie** : Voor iedereen, ook 55+ dames en heren met redelijke conditie en enige loopervaring  
**Waar/** : Woensdag, 19.15 uur vanaf Sporthal De Stuit, E.A. Borgerstraat 25 te Joure en  
**Wanneer** : op de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand, 9.30 uur Park Heremastate.  
( Voor beginners: maart en september 6 x Start to run voor €30,- [www.starttorun.nl](http://www.starttorun.nl) )  
**Kosten** : €1,50 per training  
**Start** : September t/m juni  
**Informatie** : Piebe van den Berg, 0513-414688 [p.vandenberg@home.nl](mailto:p.vandenberg@home.nl)

## FIT WALKING

- Organisatie** : Roelevink Sport  
**Voor wie** : Voor iedereen, die graag buiten actief is, zeker ook voor 55+ dames en heren  
**Waar** : In het bos bij Haskerhorne en Oranjewoud  
**Wanneer** : Acht weken op dinsdag van 14.00-15.00 uur  
**Kosten** : Acht lessen voor €20,-/Losse les €3,-  
**Start** : 18 September 2012. Later instromen mogelijk  
**Informatie** : Albert Roelevink, 0513-677392, [roevinksport@gmail.com](mailto:roevinksport@gmail.com), [www.roevinksport.nl](http://www.roevinksport.nl)

## FIETSEN

- Organisatie** : Stichting 55+ in beweging Skarsterlân  
**Voor wie** : 55+ (meeste deelnemers zijn ouder dan 65 jaar). Gezellig fietsen met een groep, in de omgeving van Joure. Een fietstochtje is gemiddeld 20 km.  
**Waar** : Vanaf Miks welzijn, Brugstraat 1 te Joure  
**Wanneer** : April t/m september, dinsdag 14.00 uur. Ca.16.00 uur terug bij Miks voor een kopje koffie of thee.  
**Kosten** : €2,- per keer  
**Informatie** : Mw. Anneke Holwerda 0513-414251, [holwerda@home.nl](mailto:holwerda@home.nl)



### MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

- Organisatie** : Gymnastiekvereniging VKH  
**Voor wie** : Dames en heren 45-80 jaar, gevarieerd programma van balspelen en gymnastiek  
**Waar/** : 'It Perk' (Sporthal De Stuit) 45+, maandag 10.30-11.30 uur. Dr. Wumkeszaal,  
**Wanneer** : Lyts Luchtenveld 60+ op dinsdag 15.30-16.30 uur en woensdag 13.00-14.00 uur.  
**Kosten** : €12,50 per maand. Eerst kijken of een gratis proefles kan altijd!  
**Start** : September t/m juni  
**Informatie** : Mw. Leenstra-de Jong 0513-412299, [jokeleenstra@hotmail.com](mailto:jokeleenstra@hotmail.com)

### BETER BEWEGEN VOOR SENIOREN

- Organisatie** : Sportgroepen van Anneke Holwerda en Truusje Mittendorff  
**Voor wie** : 70+. Allerlei oefeningen op ieders niveau, voor verbetering conditie, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Er worden tips aangereikt over/voor het lichaam. De les wordt gegeven door twee personen voor optimale begeleiding. Na afloop gezellig kopje koffie/thee.  
**Waar** : Sporthal De Stuit, E.A. Borgerstraat 25 te Joure  
**Wanneer** : Donderdag 9.15 tot 10.15 uur  
**Kosten** : €3,50 per les.  
**Start** : Eerste donderdag na de vakantie van de basisschool  
**Informatie** : 0513-414251, [holwerda@home.nl](mailto:holwerda@home.nl) of 0513-415829

### GALMGROEPEN

- Organisatie** : CSC Joure  
**Voor wie** : Senioren. Afwisselende spel-/sportvormen en oefeningen in ongedwongen sfeer, met aansluitend koffiedrinken. Nieuwe deelnemers zeer welkom! Natuurlijk kunt u eerst een keer op proef meedoen.  
**Waar/** : Sportzaal Julianalaan 1 te Joure - dinsdag 18.45-19.45 uur- start 4 sept.  
**Wanneer** : Sporthal De Stuit Joure E.A. Borgerstraat 25- woensdag 8.45-9.45 uur- start 5 sept.  
**Kosten** : € 12,- per maand, inclusief koffie  
**Informatie** : Galmdocent Bert Schotanus, 0514-563566, [schotje@home.nl](mailto:schotje@home.nl)

### MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

- Organisatie** : CSC-Joure, afd. gymnastiek  
**Voor wie** : Dames en heren 55+  
**Waar** : 'It Perk' (Sporthal De Stuit), E.A. Borgerstraat 25 te Joure  
**Wanneer** : Maandag - Dames en heren 15.30 – 16.30 uur en dames 16.30-17.30 uur  
Dinsdag - Dames 10.00-11.00 uur  
**Kosten** : €12,- per maand. U kunt altijd langskomen voor een kijkje of proefles!  
**Start** : September t/m juni, o.l.v. Anneke Holwerda  
**Informatie** : Bert Lems, 0513-419559, [voorzitter-csc@hotmail.com](mailto:voorzitter-csc@hotmail.com)

### SPORTEN VOOR HART- en VAATPATIËNTEN

- Organisatie** : Hart nodig  
**Voor wie** : Meeste leden zijn senior (ook zonder verwijzing van een arts). Een verantwoord opgesteld bewegingsprogramma, afgesloten met spel. Doel is het vertrouwen terugkrijgen in het lichaam. Gezelligheid staat voorop. AID apparaat aanwezig.  
**Waar** : Sportzaal van het Bornego College, Pasteurlaan 5 te Joure  
**Wanneer** : Donderdag 19.00 tot 20.00 uur, met erna gezamenlijk koffiedrinken  
**Kosten** : € 5,- per maand, incl. koffie

**Start** : September t/m april  
**Informatie** : Dhr. J. Dussel, 0566-688997, [jtc.dussel@kpnplanet.nl](mailto:jtc.dussel@kpnplanet.nl)



## STIJLDANSEN

**Organisatie** : Danscentrum M&M  
**Voor wie** : Voor iedereen die van dansen houdt: Ballroom en Latin. Als danspaar aanmelden. Geen danspartner? In overleg is misschien iets mogelijk. En later instromen kan.  
**Waar** : Party en zalencentrum 't Haske Joure  
**Wanneer** : Wekelijks op dinsdag, twee groepen (misschien nog een beginnegr groep erna) 19.00-20.30 uur of 19.30-21 uur, met tussendoor een half uur pauze  
**Kosten** : 20 lessen voor €145,- per persoon  
**Start** : begin oktober  
**Informatie** : Mark en Marja Pieters, 0515-577858/ 06-20849056 [www.dcomm.nl](http://www.dcomm.nl)

## STIJLDANSEN: gezellige dansmiddagen – NIEUW!

**Organisatie** : Stichting 55+ in Beweging, i.s.m. Sport Fryslân, danscentrum M&M en Miks welzijn  
**Voor wie** : Senioren, samen met uw partner of een kennis, maar alleenstaanden ook welkom! Geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Voorop staat het plezier in bewegen en met elkaar een gezellige middag hebben!  
**Waar** : Party en zalencentrum 't Haske Joure  
**Wanneer** : donderdag, 14-16 uur  
**Kosten** : 8 gezellige dansmiddagen voor €20,= per persoon  
**Start** : 4 oktober t/m 22 november, met vervolg in februari/ maart 2013  
**Informatie** : Grietje Wiersma, 0513-413427, [wivojo@ziggo.nl](mailto:wivojo@ziggo.nl) of Jan Oppers, 0513-413608 [jan.oppers@hetnet.nl](mailto:jan.oppers@hetnet.nl) (opgave tot 1 oktober)

## VOLKSDANSEN

**Organisatie** : Volksdansgroep Ta ús nocht  
**Voor wie** : 55+, dames en heren. Nieuwe leden zeer welkom!  
**Waar** : Sporthal De Stuit, E.A. Borgerstraat 25 te Joure  
**Wanneer** : Donderdag 16.00 tot 17.00 uur. Kom gerust langs voor een kijkje! Meedoen mag ook.  
**Start** : September t/m april  
**Kosten** : € 50,- voor het hele seizoen.  
**Informatie** : Mw. J. Speelman, 0513-413409. Leidster Sjoukje Stastra

## COUNTRY LINE DANCE

**Organisatie** : Stichting 55+ in beweging Skarsterlân  
**Voor wie** : 55+, dames en heren  
**Waar/** : Muziekcentrum De Triangel, Vegelinsweg 6 te Joure: maandag 14 uur en in Sporthal  
**Wanneer** : De Stuit, E.A. Borgerstraat 25: woensdag 14 uur.  
**Kosten** : Per periode (september tot Kerst en januari tot april) ± €38,-  
**Informatie** : Mw. Anneke Holwerda, 0513-414251, [holwerda@home.nl](mailto:holwerda@home.nl)

## BEWEGEN OP MUZIEK

**Organisatie** : Sportgroepen van Truusje Mittendorff en Anneke Holwerda  
**Voor wie** : 50+. Lekker dansend in beweging zijn voor spierversterking, uithoudingsvermogen, ontspanning en veel plezier. De les wordt gegeven door twee personen voor optimale begeleiding.  
**Waar** : Sporthal De Stuit, E.A. Borgerstraat 25 te Joure  
**Wanneer** : Donderdag 10.30 tot 11.30 uur  
**Kosten** : €3,50 per les



**Start** : Eerste donderdag na de vakantie van de basisschool  
**Informatie** : 0513-415829 of 0513-414251, [holwerda@home.nl](mailto:holwerda@home.nl)



### TAI CHI - basiscursus

**Organisatie** : Roelevink Sport  
**Voor wie** : 55+, ook zeer geschikt voor mensen met reumatische aandoeningen  
**Waar** : Gymzaal Dr. Wumkesstraat 29a  
**Wanneer** : Zeven lessen, dinsdagavond 20-21 uur  
**Kosten** : Zeven lessen voor € 70,-  
**Start** : 18 september  
**Informatie** : Albert Roelevink, 0513-677392, [rolevinksport@gmail.com](mailto:rolevinksport@gmail.com), [www.rolevinksport.nl](http://www.rolevinksport.nl)

### YOGA

**Organisatie** : Yoga en meditatie  
**Voor wie** : Iedereen. Zeer geschikt voor 55+, ieder doet op eigen niveau mee  
**Waar/ Wanneer** : Maandag 10-11 uur bij 'Blauwe zaal' Doopsgezinde Kerk, Midstraat 70,  
Maandag, dinsdag en woensdag 19-20 uur en 20.30-21.30 uur bij Zaal'tje van Lyts  
Luchtenveldschool  
**Kosten** : 15 lessen €80,-, inclusief thee na afloop. Kom gerust 1 x op proef! Vooraf informeren of er plek is.  
**Informatie** : Mw. W. van der Zee, 0513-415157, [yogaschoolmeyerjoure@gmail.com](mailto:yogaschoolmeyerjoure@gmail.com)



### JEU DE BOULES

**Organisatie** : Vereniging Skarboule Joure  
**Voor wie** : Iedereen, meeste leden zijn 50 t/m 80 jaar. Nieuwe leden altijd welkom.  
**Waar** : Jeu de boules baan op de Blaauwhoflaan (bij volkstuintjes, voor oude MAVO)  
**Wanneer** : Er wordt het hele jaar door gespeeld, soms een toernooi  
Dinsdag 19.00-21.00 uur; donderdag 14.00-16.00 uur; zaterdag 10.00-12.00 uur.  
Deelnemers graag 30 minuten voor aanvang aanwezig  
**Kosten** : €50,- per jaar, eerste 2 x gratis proefdraaien  
**Informatie** : Mw. W. v/d Heide, 0513-418194, [jbvskarboule@tele2.nl](mailto:jbvskarboule@tele2.nl)

### BOWLEN

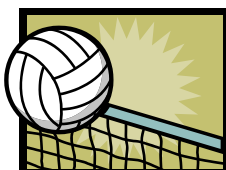
**Organisatie** : Stichting 55+ in beweging Skarsterlân  
**Voor wie** : 55+, dames en heren  
**Waar** : Bowling centrum 't Haske, Vegelinsweg 20 te Joure  
**Wanneer** : Donderdag, 1 keer per maand in september t/m maart

**Kosten** : €3,50, inclusief koffie/thee  
**Informatie** : Mw. Anneke Holwerda 0513-414251, [holwerda@home.nl](mailto:holwerda@home.nl)

## LANGWEER e.o.

### TENNIS

**Organisatie** : Tennisvereniging LTC '78  
**Voor wie** : Iedereen, ook 55+  
**Waar** : Tennisbanen aan de Tsjillanleane 27 te Langweer  
**Wanneer** : Er tennist regelmatig een groepje 55+  
**Kosten** : €65,- per jaar  
**Start** : April t/m november  
**Informatie** : Mw. W. van Ruiten, 0513-499590, [j.hovinga@planet.nl](mailto:j.hovinga@planet.nl)



## OUDEHASKE e.o.

### VOLLEYBAL

**Organisatie** : Volleybalvereniging Oudehaske  
**Voor wie** : Iedereen, er zijn ook seniorendeelnemers; er is een recreatiegroepje, met verschillende niveaus (beginners kunnen best mee doen)  
**Waar** : Gymzaal aan de Julianastraat 5 te Oudehaske  
**Wanneer** : Donderdag, 20.00 tot 21.30 uur. Kom gerust 3 keer op proef!  
**Start** : September t/m mei  
**Kosten** : €75,- per jaar  
**Informatie** : Mw. N. Ruiter, 0513-677406, [secretariaat@volleybal-oudehaske.nl](mailto:secretariaat@volleybal-oudehaske.nl)

### TRIMGROEPEN

**Organisatie** : Gymnastiekvereniging SHELL  
**Voor wie** : 45+, meeste deelnemers zijn 50-60 jaar. Rekken, strekken, conditie en spel  
**Waar** : Gymzaal aan de Julianastraat 5 te Oudehaske  
**Wanneer** : Dinsdagavond, dames van 19.30 tot 20.30 uur en heren van 20.30 tot 21.30 uur  
**Start** : September t/m mei  
**Kosten** : € 78,- per half jaar. Nieuwe leden welkom, eerste 2 lessen gratis!  
**Informatie** : Mw. Jantine v/d Ploeg, 0513-678087, [jantineploeg@ziggo.nl](mailto:jantineploeg@ziggo.nl)

### VOLKSDANSEN

**Organisatie** : Gymnastiekvereniging SHELL  
**Voor wie** : 45+, meeste dansers rond 70 jaar  
**Waar** : Café Dijkstra, Jousterweg 151 te Oudehaske  
**Wanneer** : Dinsdag 13.45 tot 15.00 uur  
**Start** : September t/m mei  
**Kosten** : €11,- per maand, 2 lessen gratis meedoen  
**Informatie** : Mw. A. Walrecht - 677437/ mw. J. Huttinga - 677264, [ehuttingaoudehaske@home.nl](mailto:ehuttingaoudehaske@home.nl)

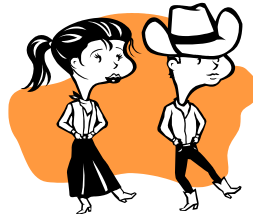
## OUWSTERHAULE e.o.

### SPORTFIT

**Organisatie** : Gymnastiekclub JWV  
**Voor wie** : 60+, dames en heren (rekken, strekken, spel, etc.) Nieuwe leden zeer welkom!  
**Waar** : Dorpshuis De Hichte, Heerenweg 2 te Ouwsterhaule  
**Wanneer** : Maandag 10.00 tot 11.00 uur



**Start** : September t/m mei  
**Kosten** : 2 à 3 lessen gratis, daarna € 5,- per maand  
**Informatie** : Mw. M. Wiegers 0513-551582 of leidster R. Hoekstra 0513-431087



## **SINTJOHANNESGA e.o.**

### **COUNTRY LINE DANCING**

**Organisatie** : Country line dance groep  
**Voor wie** : 50+, dames en heren  
**Waar** : Café van der Zwaag, aan De Streek 116 te Sintjohannesga  
**Wanneer** : Donderdag 9.30 tot 11.00 uur. Kom vrijblijvend eens een les kijken of nog beter: meedoen! Geen speciale kleding of schoenen nodig.  
**Start** : September- mei  
**Kosten** : €25,- per 10 dansmorgens (excl. koffie)  
**Informatie** : Mw. T. Bos, 0513-551927, [tiny.bos@xs4all.nl](mailto:tiny.bos@xs4all.nl)

### **GYMNASTIEK**

**Organisatie** : Gymnastiekvereniging ODI  
**Voor wie** : Iedereen vanaf ca. 30 jaar, maar ook voor 55+ die nog vrij fit zijn en willen blijven  
**Waar** : Gymzaal aan de Streek 97 te Sintjohannesga  
**Wanneer** : Maandag 20.00 tot 21.00 uur. Loop gerust een keer binnen om kennis te maken.  
**Start** : September- juni  
**Kosten** : €9,- per maand  
**Informatie** : Wieke Mulder, 0513-551211, [familie.mulder@gmx.net](mailto:familie.mulder@gmx.net)

### **MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN**

**Organisatie** : MBVO groep (meer bewegen voor ouderen)  
**Voor wie** : 55+, dames, maar heren ook zeer welkom!  
**Waar** : Café Van der Zwaag, de Streek 116 te Sintjohannesga  
**Wanneer** : Donderdag 18.30 tot 19.30 uur. Werken aan conditie, rekken, strekken en grondoefeningen, vaak op muziek. Ter afsluiting seizoen koffiedrinken.  
**Start** : September/december en januari/april  
**Kosten** : €16,- per periode van 10 lessen  
**Informatie** : Antsje v/d Berg, 0513-552133 of Aaltje Schokker, 0513-551986

### **JEU DE BOULES (nieuwe activiteit!)**

**Organisatie** : Burenhulp KKEK  
**Voor wie** : Alle leeftijden, zeer geschikt en gezellig voor 55+ers  
**Waar** : Achter de grote zaal van de Doarpsfinne te Rotsterhaule  
**Wanneer** : Dinsdag 18 september, nieuwe leden zeer welkom!  
**Kosten** : nog niet bekend  
**Informatie** : Alle Mulder 0513-551524 of Douwe van Eck 0513-624123



## **SINT NICOLAASGA e.o.**

### **BADMINTON**

**Organisatie** : De Plûmkejeiers  
**Voor wie** : Alle leeftijden, speciale groep 50+, dames en heren  
**Waar** : Doniahal, Dobbeleane 15 te Sint Nicolaasga  
**Wanneer** : Woensdag 9.30 - 11.00 uur (alle leeftijden: maandag 20.00 - 21.45 uur)  
**Start** : September - april  
**Kosten** : €77,50 per seizoen, 1 x vrijblijvend meedoen, gezelligheid staat voorop

**Informatie** : Janet Wijnja, 06-17402176, [wijnnet@gmx.com](mailto:wijnnet@gmx.com), [www.plumkejeiers.nl](http://www.plumkejeiers.nl)

-----

## BOWLS

**Organisatie** : Bowlsvereniging Bowlskar  
**Voor wie** : Senioren uit de gehele gemeente. Nieuwe deelnemers van harte welkom.  
**Waar** : Doniahal, Dobbeleane 15 te Sint Nicolaasga  
**Wanneer** : Woensdag 13.15 tot 16.30 uur. Kom vrijblijvend eens een kijkje nemen!  
**Start** : September t/m april  
**Kosten** : €8,- per maand, incl. koffie of thee. Een maand gratis en vrijblijvend meedoen  
**Informatie** : Mw. A. Wienia, 0514-850444 of mw. Hankel, 0513-416595, [j.g.hankel@ziggo.nl](mailto:j.g.hankel@ziggo.nl)

-----

## FITNESS

**Organisatie** : Coby Annema in Doniahiem  
**Voor wie** : 55+, dames en heren sportactiviteit met gebruik van diverse trainingsapparaten voor kracht en conditie  
**Waar** : Doniahiem, De Oergong 2 te Sint Nicolaasga  
**Wanneer** : Donderdag 9.00 – 10.00 uur  
**Start** : Gehele jaar behalve zomervakantie  
**Kosten** : €1,-, eerst 2 proeflessen  
**Informatie** : Coby Annema-Jelsma, 0513-431114, [l.annema@hetnet.nl](mailto:l.annema@hetnet.nl)

-----

## STIJLDANSEN

**Organisatie** : Danscentrum M&M  
**Voor wie** : Voor iedereen, die van dansen houdt: ballroom en Latin. Als danspaar aanmelden. Geen danspartner? In overleg is misschien iets mogelijk. En later instromen kan.  
**Waar** : Zalencentrum Sint Niek  
**Wanneer** : 3 groepen, tweewekelijks op zondagavond, 19.00-20.30 uur, 19.30-21.00 uur of 21.00-22.15 uur, met een half uur of kwartier pauze tussendoor  
**Start** : begin oktober  
**Kosten** : 15 lessen á €95,- per persoon  
**Informatie** : Mark en Marja Pieters, 0515-577858/ 06-20849056 [www.dcm.nl](http://www.dcm.nl)

-----

## GYMNASTIEK

**Voor wie** : 55+, dames en heren. Nieuwe leden welkom! Sportfit (rekken, strekken, spel etc.)  
**Waar/** : Dames - woensdag 8.30 tot 9.30uur, Doniahal, Dobbeleane 15 te Sint Nicolaasga  
**Wanneer** : Heren - vrijdag 9.00 tot 10.00 uur, gymzaal aan de Kerklaan 76 te Sint Nicolaasga  
**Start** : September t/m mei  
**Kosten** : 2 lessen gratis, dames € 45,- per jaar/ heren € 5,- per maand  
**Informatie** : Damesgroep- 0513-431719 en herengroep- Reina Hoekstra: 0513-431087

-----

## MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

**Organisatie** : Gymnastiek Vereniging Spirit Vitesse  
**Voor wie** : 55+, dames en heren. U bent welkom als nieuw lid!  
**Waar** : Doniahal, Dobbeleane 15 te Sint Nicolaasga  
**Wanneer** : Maandag 13.15 tot 14.15 uur, steps en grondgymnastiek  
Maandag 14.15 tot 15.00 uur, stoel- en loopgymnastiek (65+)  
**Start** : Stoelgym: september t/m mei, Steps: september t/m april  
**Kosten** : Stoelgym: € 4,- per maand, Steps: € 80,- per jaar  
**Informatie** : Coby Annema-Jelsma, 0513-431114, [l.annema@hetnet.nl](mailto:l.annema@hetnet.nl) , [www.gvsv.nl](http://www.gvsv.nl)

