



VITAAL OUDER WORDEN

Activiteiten in de dorpen

Bewaarexemplaar

**Vitaal ouder worden, dat is wat veel mensen
natuurlijk wensen. In onze gemeente
hopen we dat iedereen, zo lang mogelijk,
mee kan doen, ongeacht de leeftijd.**

Wij vinden dat er in onze gemeente voldoende activiteiten moeten zijn voor inwoners van 65 jaar en ouder. Gelukkig is dat ook het geval! In dit boekje vindt u een greep uit het aanbod. Meedoen aan activiteiten of vrijwilligerswerk heeft meerdere voordelen: u komt onder de mensen, blijft vitaal, houdt uw geest scherp enervaart mogelijk meer zingeving. We hopen dat er activiteiten tussen zitten die aansluiten bij uw interesses.

Neem iemand mee

Misschien bent u al vrijwilliger in het verenigingsleven, sport u, past u op kleinkinderen of gaat u er vaak op uit. Dit geldt niet voor iedereen. Misschien brengen de activiteiten in dit boekje u op ideeën voor uzelf en voor anderen.

Hierbij nodig ik u uit om ook mensen in uw omgeving te attenderen op deze activiteiten. Kent u iemand die graag een activiteit zou willen bezoeken, maar dit niet alleen durft of niet gemakkelijk iemand meevraagt? Nodig diegene uit en neem samen deel. Op deze manier kunnen we samen bijdragen aan het verlagen van gevoelens van eenzaamheid in onze gemeente.

Ik hoop dat de activiteiten u aanspreken en ik wens u alvast veel plezier!



Libbe de Vries

Wethouder gemeente Opsterland

Voor Elkaar Plein

De activiteiten kunnen veranderen. Kijk daarom altijd op de plaatselijke website of op www.voorelkaarplein.nl voor de nieuwste informatie. Hier vindt u een overzicht van organisaties, activiteiten, vrijwilligerswerk en andere onderwerpen in onze gemeente.

Bakkeveen

Wandelen

Elke dinsdagochtend kunt u meedoen aan een natuurwandeling onder begeleiding van een gids.

- Locatie: Dúndelle, Mjûmster Wei 16, Bakkeveen
- Tijd: start 9.30 uur
- Kosten: gratis
- Informatie: info@bakkeveen.nl, 06 - 21 81 54 16

Bewegen

Kom op donderdagavond ook lekker bewegen in de gymzaal.

- Locatie: Gymzaal, Mjûster Wei 12b, Bakkeveen
- Tijd: 19.00 - 20.00 uur
- Informatie: Annemarie Bongers, bongersannemarie@gmail.com

Volkstuinen

Volkstuin De Twakamp. De volkstuinen liggen op het terrein ten oosten van Boskleane/Tjaerdlân. Kom eens gezellig een kijkje nemen.

Samen eten

Maandelijks Eten in de huiskamer. Kijk voor de data op de website www.bakkeveen.nl/agenda/eten-in-de-huiskamer

- Locatie: De Mande Tsjerkewâl 20, Bakkeveen
- Tijd: 17.00 uur
- Kosten: variabel, opgave z.s.m.

Sociale activiteiten

Meedoen aan sociale activiteiten is een goede manier om nieuwe mensen te leren kennen en tegelijkertijd iets leuks te doen. Bijvoorbeeld samen eten, samen naar het theater of samen een stad bezoeken. Op de volgende pagina's vindt u een overzicht van verschillende sociale activiteiten. Ontdek wat u leuk vindt en ontmoet nieuwe mensen.

Aerobics

Met veel plezier bewegen op muziek.

Elke woensdag kunt u meedoen aan aerobics.

- Locatie: Gymzaal, Bakkeveen
- Tijd: 9.00 - 10.00 uur
- Informatie: jannyvanderhorst314@gmail.com, 06 - 29 43 50 45

Walking football

In de even weken kunt u op donderdag meedoen aan walking football.

- Locatie: Voetbalveld Voetbalvereniging VV Bakkeveen
- Tijd: 14.00 - 15.00 uur
- Informatie: 06 - 22 28 87 19

Yoga

Dyn Dao heeft een veelzijdig aanbod van yogalesen, allemaal gericht op een betere gezondheid en een prettiger leven.

- Informatie: www.dyndao.nl

Zwemmen

Kom lekker zwemmen in de zomer, u kunt zwemmen op meerdere momenten in het seizoen.

- Locatie: Dúndelle, Mjûmster Wei 16, Bakkeveen
- Informatie: dundelle@optisport.nl, 0516 - 54 14 93

Gym

GV Kwiek organiseert elke dinsdag de gymnastiek.

- Locatie: Gymzaal, Bakkeveen
- Tijd: 9.00 - 10.00 uur
- Informatie: gymverenigingkwiek@outlook.com

Tennis

LTC Dúndelle, heeft verschillende mogelijkheden en vrije tennismomenten voor leden en niet-leden.

- Locatie: Tennisbaan, Bakkeveen
- Informatie: secretaris@ltcdundelle.nl

Volleybal

Op maandagavond volleybalt het recreanten volleybalteam.

- Locatie: Gymzaal, Bakkeveen
- Tijd: 20.00 - 21.00 uur
- Informatie: henk.hoekstra@ziggo.nl

Ontmoeten

Elke woensdagochtend kunt u naar de **Doarpskeamer in Bakkeveen**. De toegang is gratis en u krijgt gratis koffie en/of thee.

- Locatie: Herberg, Foarwurkerwei 12, Bakkeveen
- Tijd: 10.00 - 12.00 uur
- Informatie: doarpskeamer@bakkeveen.nl of bel Styntje van Veen via 06 - 45 23 87 66

Elke 3^e donderdag van de maand bent u welkom bij

Vrouwen samen verder.

- Locatie: Dúndelle, Mjûmster Wei 16, Bakkeveen
- Informatie: Truus Witteveen, 06 - 46 71 47 95 of kijk op www.bakkeveen.nl

Zingen

Lijkt het u leuk om te zingen in een koor?

Elke donderdagavond wordt er door Dúnsjongers gerepeteerd.

- Locatie: Dúndelle, Mjûmster Wei 16, Bakkeveen
- Tijd: 20.00 uur
- Informatie: Jantien Mulder, 06 - 20 41 84 75

Kaarten en bordspellen

Elke donderdagmiddag kunt u meedoen met klaverjassen.

- Locatie: It Ankerplak, Lytse kamp 3, Bakkeveen
- Tijd: 13.30 uur
- Informatie: Truus Witteveen, 06 - 46 71 47 95

Dorpssteunpunten

Vrijwel alle dorpen in de gemeente hebben een dorpssteunpunt. U kunt bij het dorpssteunpunt terecht voor informatie en advies en als u (tijdelijk) een helpende hand nodig heeft. Zie voor gegevens over uw dorpssteunpunt in de dorpskrant of kijk op www.opsterland.nl/dorpssteunpunten.

Beetsterzwaag / Olterterp

Activiteitencentrum

Activiteitencentrum It Klaverblêd organiseert gedurende het hele jaar diverse activiteiten: bewegen, dansen, gym, koersbal, biljarten, kaartspelen, samen eten, bingo, zingen, ondersteuning met digitale vaardigheden, spelletjes, optredens, lezingen en soosmiddagen.

- Informatie: www.itklaverbled.nl,
- acitklaverbled@gmail.com, 0512 - 38 55 72

Lezingen

Elke maand worden er lezingen, verhalen en vertellingen georganiseerd door de Soos 55+ Beetsterzwaag – Olterterp.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 14.00 uur
- Informatie: acitklaverbled@gmail.com, 0512 - 38 55 72

Samen eten

Bent u 75+ en alleengaand? Lijkt het u leuk om met een groepje ouderen gezellig te eten? Kom dan eens in de maand (11 keer per kalenderjaar) samen eten! U bent van harte welkom op de eerste of tweede vrijdag van de maand.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 12.00 uur
- Informatie: opgave bij H. Modderman 0512 - 38 21 01, kosten: € 11,-

Gym

Senioren gym is een activiteit van It Klaverblêd. Op dinsdagavond sport een club enthousiaste senioren onder leiding van een docent. Een volleybal wedstrijdje zorgt vaak voor een gezellige afsluiting!

- Locatie: Sporthal Revalidatie Friesland
- 19.00 - 20.15 uur
- Informatie: Frits Adema, fwa1951@gmail.com

Biljarten

Wilt u leren biljarten of meedoen aan een van de competities en/of gewoon biljarten? Er zijn verschillende mogelijkheden.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Informatie: henk.hoen@outlook.com, 06 - 80 18 67 50

Koersbal

Op donderdagochtend wordt er koersbal georganiseerd waar u aan mee kunt doen.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 9.30 - 11.30 uur
- Informatie: acitklaverbled@gmail.com

Kaartspelen

Op vrijdagmiddag is er schutjassen en klaverjassen.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 13.30 - 16.30 uur
- Informatie: acitklaverbled@gmail.com, 0512 - 38 55 72

Bingo

Een paar keer per jaar wordt er een bingomiddag georganiseerd. Kijk op www.itklaverbled.nl.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Informatie: acitklaverbled@gmail.com

Zingen

Een paar keer per jaar is er het Meezingcafé, een gezellige activiteit met een gezellige nazit.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 16.00 - 18.00 uur

Bordspellen

Een keer per maand op vrijdagavond kunt u gezellig een spelletje meespelen tijdens de spelletjesavond, we hebben diverse bordspellen. Kom en speel mee.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 20.00 uur
- Informatie: acitklaverbled@gmail.com

Bibliotheek

Bezoek op dinsdag, donderdag of vrijdag de bibliotheek in Beetsterzwaag.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 13.00 - 17.00 uur
- Informatie: www.bzof.nl

Ontmoeten

Op woensdag is het **Odensehuis** geopend. Een Odensehuis is een ontmoetingsplaats voor iedereen die te maken heeft met dementie. Op maandag is het **Odensehuis Sportief** geopend.

- Locatie: Bibliotheek in De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: woensdag 10.00 - 17.00 uur, maandag 14.00 - 16.00 uur (Commissieweg 2)

Elke maand op dinsdag wordt er een **Soosmiddag** georganiseerd.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 14.00 uur
- Informatie: acitklaverbled@gmail.com

Elke twee weken op woensdag bent u van harte welkom in **De Hûskeamer fan Beetsterzwaag**. Tijdens deze ochtend kunt u, onder het genot van een kopje koffie of thee, gezellig praten en hobby's delen. Of u nu houdt van haken, breien, puzzelen of kaarten maken, iedereen is welkom!

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag
- Tijd: 10.00 - 12.00 uur
- Informatie: neem contact op met Wietske van Kesteren, 06 - 52 34 35 66

Bewegen

Op vrijdags kunt u meedoen aan **Fit en fun Outdoor**.

- Locatie: Sporthal Revalidatie Friesland
- Tijd: 9.00 - 10.00 uur
- Informatie: info@karinsfitenfun.nl, 06 - 23 11 90 61, www.karinsfitenfun.nl

Op dinsdag en woensdag wordt **Conditiefun** georganiseerd.

- Locatie: Sporthal Revalidatie Friesland
- Tijd: dinsdag 19.00 - 20.00 uur en woensdag 20.00 - 21.00 uur
- Informatie: info@karinsfitenfun.nl, 06 - 23 11 90 61, www.karinsfitenfun.nl

Medifit organiseert fitness, wandelfit, yoga, seni-orfit, club cycle, wandelfit m.b.v. hulpmiddelen, keepfit, hydrotherapie, diverse andere lessen en individuele mogelijkheden.

- Informatie: www.medifitweb.nl, info@medifitweb.nl, 0512 - 38 39 08

Yoga

Like yoga organiseert yogalessen. Kijk ook op www.likeyoga.nl.

- Locatie: Molenlaan 8, Beetsterzwaag
- Informatie: info@likeyoga.nl, 06 - 52 39 41 14

Wandelen

Op zaterdags is er **Gezond Natuurwandelen**.

- Locatie: achterzijde 't Snackbearske, Hoofdstraat 50, Beetsterzwaag
- Tijd: 10.00 uur
- Informatie: ahschuuring@gmail.com

Op meerdere momenten wordt er **Powerwalking** Sûn en Wol georganiseerd. Lees meer op www.sunenwol.frl.

- Locatie: parkeerplaats, Poostweg, Beetsterzwaag
- Informatie: info@sunenwol.frl, 06 - 11 13 81 06

Wandelvereniging Wik, organiseert

Sportief Wandelen op dinsdag en donderdag.

- Tijd: dinsdag 9.15 en 9.30 uur en op donderdag 9.30 en 10.45 uur
- Informatie: www.wsv-wik.nl

Tai Chi

Tai chi, Yu chi Tao kunt u doen op dinsdag.

- Locatie: Sporthal Revalidatie Fryslân
- Tijd: 19.30 - 20.30 uur
- Informatie: info@yuchitao.nl, 06 - 20 36 03 28

Jeu de boules

De boskboulers organiseren op maandag, woensdag en op zaterdag jeu de boules.

- Tijd: maandagavond 18.45 uur en op woensdag en zaterdag 13.30 uur
- Informatie: h.e.vaartjes@hotmail.com, 0512 - 38 16 57

Dansen

Dansen kunt u op woensdag doen bij de Dansgroep Fleurich Op.

- Locatie: De Buorskip, Vlaslaan 26, Beetsterzwaag

- Tijd: 9.30 - 11.30 uur
- Informatie: 0513 - 38 30 51, ambre@ziggo.nl

Tennis

Tennissen kunt u doen bij Tennisclub

Lauswolt. Kijk ook op www.tclauswolt.nl.

- Locatie: Jan Lomanleane 7, Beetsterzwaag
- Informatie: 0512 - 38 28 00, info@tclauswolt.nl

Volleybal

Volleybalvereniging ODS, Kijk ook op www.vv-ods.nl.

- Locatie: Sporthal Revalidatie Friesland, Van Lyndenlaan 7, Beetsterzwaag
- Informatie: 06 - 16 86 19 00, bestuur@vv-ods.nl

Vrijwilligerswerk doen?

Manege onder de Linde

Wilt u meehelpen op Manege onder de Linde?

Kijk op **www.manegeonderdelinde.nl**

- Locatie: Helomareed 4, Beetsterzwaag
- Informatie: 0512 - 38 92 97, info@manegeonderdelinde.nl

Alliade/Talant

Wilt u eens meehelpen bij NLdoet of een ander moment? Kijk op www.talant.nl/vrijwilligers.

- Locatie: De wissel 1, Beetsterzwaag
- Informatie: vrijwilligerswerk@talant.nl, 06 - 22 93 82 83 of 06 - 13 44 30 83

Kijk voor meer vrijwilligersvacatures op

www.voorelkaarplein.nl

Frieschepalen

Kaarten en bordspellen

Kom **Klaverjassen** in het Dorpshuis! Dit is elke maandagmiddag.

- Locatie: MFC De Dobber, De Kolk 1 Frieschepalen
- Tijd: 13.30 uur
- Kosten: €5,-

Ma **Kelly's** organiseert regelmatig een thema-avond.

- Locatie: Ma Kelly's Muziekcafé, Hearsterwei 1, Frieschepalen
- Informatie: www.facebook.com/makellys.muziekcafe

Ontmoeten

Vanaf september start de koffiemorgen Doarpskeamer weer. Sluit elke woensdag gezellig aan.

- Locatie: MFC De Dobber, De Kolk 1 Frieschepalen
- Informatie: 06 - 50 63 12 77 of dedobber@outlook.com

Gym

Vitaal ouder worden. Elke woensdag wordt er ouderengymnastiek georganiseerd in de Paedwizer. Kom langs voor een leuke gezellige ochtend.

- Tijd: 10.15 - 11.15 uur
- Informatie: 06 - 29 19 29 05

De Bibliotheek Zuidoost Fryslân

Computercursus Klik & Tik

In de cursus Klik & Tik leert u werken met computers en internet. De cursus is voor iedereen die nog geen ervaring heeft met computers en internet.

- woensdag van 15.30 - 16.30 uur

Computercursus Digisterker

Wilt u de websites van de overheid gebruiken, maar weet u niet goed hoe dat werkt? Volg dan de cursus 'Werken met de digitale overheid' in de Bibliotheek. Stap voor stap ontdekt u hoe dit werkt.

- begin 2026 (bij genoeg aanmeldingen), dag en tijd nog in overleg

Bibliotheek aan huis

Als u niet zelf naar de bibliotheek kunt komen, komt de bibliotheek naar u toe. Een vaste vrijwilliger komt bij u thuis om te bespreken welke boeken u graag leest. Hij of zij komt de boeken bij u halen en brengen.

- Informatie: voor vragen of opgave mail naar bibliotheekgorredijk@bzof.nl of bel 0513 - 46 15 48.

Volwassenenfonds

Wilt u deelnemen aan één of meerdere activiteiten en ligt dit financieel moeilijk dan kunt u een aanvraag doen bij het volwassenenfonds.

www.volwassenenfonds.nl/deelnemers/opsterland

Gorredijk

Bewegen

AktyfGdyk biedt Bewegen voor ouderen aan. Onder begeleiding van een sportcoach wordt deze activiteit elke woensdag aangeboden.

- Locatie: De Skâns, ronde zaal, Gorredijk
- Tijd: 9.30 - 10.30 uur (zittend) en van 11.00 - 12.00 uur (staand)
- Informatie: Geerte Kwant, 06 - 57 04 01 51

Yoga

Strike That Pose organiseert yogalessen in diverse plaatsen.

- Locatie: De Draaier, Stationsweg 76, Gorredijk
- Informatie: 06 - 21 50 08 33, info@strikethatpose.nl of www.strikethatpose.nl

Elke dinsdagmorgen organiseert **Aktyf G'Dyk Yoga**.

- Locatie: De Skâns, de Spiegelzaal, Gorredijk
- Tijd: 11.15 - 12.15 uur
- Kosten: koffie/thee na afloop € 1,50 per kopje
- Informatie: Willem van Poelje, 0513 - 22 16 12 of info@yogawillem.nl

Koersbal

Het Engelse Bowls, hier Koersbal genoemd is een leuke fascinerende balsport. De bal is niet rond en zijn zwaartepunt ligt niet in het midden. Koersbal wordt elke maandag georganiseerd.

- Locatie: De Skâns, Loaijersstrjitte 2, Gorredijk
- Tijd: 9.00 - 11.30 uur
- Informatie: actyfgdyk@outlook.com

Fysio en Fitness

FysioGorredijk organiseert Fitness en circuittraining.

- Locatie: Mientewei 2, Gorredijk
- Tijd: diverse lessen op verschillende momenten
- Informatie: 0513 - 46 28 62, www.fysiogorredijk.nl, info@fysiogorredijk.nl

Walking Rugby

Een prachtige respectvolle sport, kom lekker bij de club. Probeer het walking rugby een paar keer uit bij Rugbyclub De Wrotters. We spelen/trainen elke vrijdag.

- Locatie: Sportpark Kortezwaag, Gorredijk
- Tijd: 20.00 - 21.00 uur
- Informatie: 06 - 13 82 55 85, www.wrotters.com, voorzitter@wrotters.com

Jeu de Boules

Elke dinsdag organiseert Jeu de Boules Vereniging Opsterland gezellige Jeu de Boules. Kom eens een keer proberen op het vernieuwde park.

- Locatie: Terrein van De Wrotters, Mientewei 2, Gorredijk
- Tijd: 13.15 uur
- Informatie: 06 - 14 78 77 02, cjroeleveld1@outlook.com

Bingo

Wilt u ook een keer mee bingoën? U bent van harte welkom bij De Skâns Bingo.

- Locatie: De Skâns, Loaijersstrjitte 2, Gorredijk
- Tijd: inloop 19.00 uur, aanvang 20.00 uur
- Informatie: www.skans.nl, aanmelden is niet nodig

Theater

Wilt u een gezellig avondje uit? Kijk voor het theaterprogramma op www.skans.nl

Samen eten

Elke 3 à 4 weken organiseert Humanitas het Eetcafé voor mensen vanaf 18 jaar met een licht verstandelijke beperking. Vrijwilligers bereiden een driegangendiner en zorgen ervoor dat de deelnemers een gezellige en ontspannen avond hebben.

- Locatie: Burgemeester Harmsma School (BHS), Hendrik Ringenoldesstritte 3, Gorredijk
- Tijd: van 17.30 tot 21.00 uur
- Informatie: eetcafeGORredijk@gmail.com of 06 - 39 68 69 62
- Vrijwilliger worden? Kijk op www.humanitas.nl/smallerland-opsterland

Kaart- en bordspellen

Elke 2^e en 4^e woensdag van de maand organiseert Aktyf G'Dyk [Rummikub](#).

- Locatie: De Skâns, zaal de Gaanderij, Gorredijk
- Tijd: 14.00 - 16.00 uur
- Informatie: Klaske Kamstra en Fokje Veenstra, 06 - 23 90 58 41

Elke 2^e woensdag van de maand organiseert Aktyf G'Dyk [Klaverjassen](#).

- Locatie: De Skâns, zaal de Gaanderij, Gorredijk
- Tijd: 13.15 - 16.30 uur
- Informatie: Jelke Jetten, 06 - 15 38 96 09
- Kosten €6,- inclusief 2 x koffie/thee en leuke prijzen

Elke donderdagmiddag organiseert Aktyf G'Dyk [Bridge](#).

- Locatie: De Skâns, zaal de Gaanderij, Gorredijk
- Tijd: 13.30 - 16.30 uur
- Informatie: Rie Tolboom - Voskuilen 0513 - 46 61 54

Wilt u officieel bridgen kom dan gezellig bridgen op dinsdagavond bij de [Bridgeclub](#).

- Locatie: De Skâns, Loaijersstrjitte 2, Gorredijk
- Tijd: 19.15 – 22.00 uur
- Informatie: secretaris@bridgeclubgorredijk.nl

[Mahjongclub Suver Spul](#) speelt op elke donderdagavond, lijkt het u ook leuk informeer naar een gratis proefles.

- Locatie: PCBS De Librije, Wabbe Wissesstrjitte 15, Gorredijk
- Tijd: 19.00 - 21.30 uur
- Informatie: kosten €2,- per keer A. Slot, suverspulmahjong@gmail.com

Schilderen

Elke vrijdagmorgen organiseert Aktyf G'Dyk schilderen.

- Locatie: De Skâns, zaal de Gaanderij, Gorredijk
- Tijd: 9.30 - 11.00 uur
- Informatie: Anca van Tol, 0513 - 78 57 48

Sjoelen

Elke laatste vrijdagmiddag van de maand organiseert Aktyf G'Dyk sjoelen.

- Locatie: De Skâns, zaal de Gaanderij, Gorredijk
- Tijd: 14.00 - 16.00 uur
- Informatie: Betsje Schoppen – Voolstra, 0513 – 46 26 60

Cultuur

Wilt u liever niet alleen naar het theater, een museum of de film? AktyfG'dyk organiseert regelmatig [De Uitclub](#). Houdt u van arthousefilms? Word dan lid van [Filmhûs De Gordyk](#). Als deelnemer van de Uitclub gaat u samen met andere film liefhebbers naar de film die u leuk lijkt.

Daarnaast kunnen we ook bezoeken aan musea, kringloopwinkels, tuinfairs en meer organiseren.

Meld u nu aan voor de Uitclub!

- Informatie: aktyfgdyk@outlook.com of 06 - 15 27 72 80

Dansen

Kom elke dinsdagmorgen dansen bij [Volksdansen Vrij en Blij!](#) Volksdansen is niet alleen goed voor lichaam en geest, maar ook ontzettend leuk.

- Tijd: 9.30 - 11.00 uur
- Informatie: De Helling 50, Gorredijk, 0513 - 46 42 14 of theo.annie.kleiterp@live.nl

Diverse sporten

Sporten bij [Sportcentrum Kortezwaag](#) kan onder andere voor: fitness, pilates, steps, zumba, spinning, aquasport, bodybalance etc.

- Informatie: www.kortezwaag.nl

Sporten bij [Sportcentrum Unifit](#). kan onder andere voor: (cognitieve) fitness, yoga, pilates, spinning etc.

- Informatie: www.sportcentrumunifit.nl

Zwemmen

Zwemmen buiten in de Delte, Vanaf eind april kan er weer heerlijk buiten gezwommen worden.

- Informatie: www.dedelte.nl, www.zpcsis.nl

Badminton

Speel woensdags mee met de Badmintonclub van Gorredijk!

- Locatie: Sportcentrum Kortezwaag, Gorredijk
- Tijd: 20.00 - 22.00 uur
- Informatie: 0513 - 46 56 74, www.badmintonclubgorredijk.nl of info@badmintonclubgorredijk.nl

Tennis

Kom tennissen bij tennisclub LTC Gorredijk. Elke maandag en donderdag wordt er getennist.

- Locatie: Tennispark, Mientewei 2C, Gorredijk
- Tijd: 9.30 uur
- Informatie: www.ltcgorredijk.nl, bestuur@ltcgorredijk.nl of 06 - 49 94 37 20

Ontmoeten

Regelmatig wordt op woensdagmorgen een [koffieochtend](#) georganiseerd.

- Locatie: Ontmoetingskerk, Gorredijk
- Data: worden gepubliceerd op een bord naast de ingang van de kerk
- Informatie: vrije inloop voor iedereen (ook niet gelovigen)

Elke week is op dinsdag, woensdag en donderdag [De Draaier](#) geopend voor diverse activiteiten. U kunt meedoen aan yoga, de wandelclub, verschillende creatieve activiteiten, sjoelen, jeu de boules, kaarten of handwerken. Ook is er gelegenheid voor een warme maaltijd. Hiervoor graag reserveren. Kom langs en ontdek de mogelijkheden!

- Locatie: De Draaier, Stationsweg 76, Gorredijk
- Informatie: 0513 - 52 14 25, dedraaier@zuidoostzorg.nl, www.zuidoostzorg.nl/locaties/voltawerk

Bij [De Miente](#) kunt u op diverse tijden handwerken, biljarten, klaverjassen, dansen, etc. en u kunt in het restaurant mee-eten. Kom eens langs en ontdek de mogelijkheden.

- Locatie: De Miente, De hoop 4, Gorredijk
- Informatie: www.zuidoostzorg.nl/locaties/de-miente en www.voorelkaarplein.nl

Iedere laatste dinsdag van de maand afwisselend in Drachten en Gorredijk is er het **Parkinson Café**. In het Parkinson Café ontmoeten lotgenoten elkaar en gaan we samen in gesprek over de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme, met als doel het leven met Parkinson(isme) dragelijker te maken.

- Tijd: 14.00 - 16.00 uur
- Locatie: Sûnenz Drachten, Burg. Wuiteweg 140 of Voltawerk De Draaier, Stationsweg 76, Gorredijk
- info@parkinsoncafedrachten-gorredijk.nl

Kom elke donderdag breien of haken in het **Breicafé** van de bibliotheek van Gorredijk!

- Locatie: Bibliotheek, Schansburg 1, Gorredijk
- Tijd: 13.30 - 15.30 uur
- Informatie: 0513 - 46 15 48 of bibliotheekgorredijk@bzof.nl

Elke donderdag kunt u aansluiten bij het **Odensehuis Gorredijk**. Een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor mensen met beginnende dementie.

- Locatie: De huiskamer in de Opstap bij de Skâns in Gorredijk
- Tijd: 10.00 - 16.00 uur
- Informatie: Niels Nijdam, 06 - 29 39 15 51

Leren en ondersteuning

Wilt u uw Nederlandse taal nog verbeteren en blijven oefenen? Dat kan elke maandagochtend op een gezellige manier in het **Taalcafé**.

- Locatie: Bibliotheek, Schansburg 1, Gorredijk
- Tijd: 10.00 - 12.00 uur
- Informatie: 0513 - 46 15 48 of bibliotheekgorredijk@bzof.nl

Voor cursussen en hulp bij uw tablet, telefoon en computer kunt u elke dinsdag terecht bij het inloopspreekuur van **SeniorWeb** in de bibliotheek.

- Locatie: Bibliotheek, Schansburg 1, Gorredijk
- Tijd: 14.00 - 16.00 uur
- Informatie: 0513 - 46 15 48 of bibliotheekgorredijk@bzof.nl

Elke woensdag kunt u terecht in het **Makerlab** van de bibliotheek in Gorredijk.

- Locatie: Bibliotheek, Schansburg 1, Gorredijk
- Tijd: 13.30 - 15.30 uur

Elke eerste dinsdag van de maand kunt u terecht bij het spreekuur van **Humanitas Thuisadministratie** in de bibliotheek van Gorredijk.

- Locatie: Bibliotheek, Schansburg 1, Gorredijk
- Tijd: 10.00 - 11.00 uur

Heeft u vragen over uw rechten? Kom dan naar het gratis **Juridisch Spreekuur**, dit is elke vrijdag in de bibliotheek van Gorredijk. Heeft u bijvoorbeeld uw baan verloren, ruzie met de burens, of ligt u in scheiding? Of heeft u andere juridische problemen? Bij het juridisch spreekuur krijgt u gratis advies van een advocaat. U hoeft geen afspraak te maken, u kunt zich gewoon bij de balie melden.

- Locatie: Bibliotheek, Schansburg 1, Gorredijk
- Tijd: 16.00 - 17.00 uur
- Informatie: 0513 - 46 15 48 of bibliotheekgorredijk@bzof.nl

Valpreventie

Als u ouder wordt loopt u meer risico om te vallen. Wist u dat de meeste mensen in of rond huis vallen? Dat willen we voorkomen! U kunt zelf het risico verkleinen. Kijk op **www.sunenz.nl/valpreventie-opsterland**

Hemrik

Badminton

Of je nu net begint of al jaren speelt, bij sportvereniging S.V.H. badminton draait het om lekker meedoen. Elke donderdag is er badminton in het dorpshuis van Hemrik.

- Locatie: Dorpshuis De Bining, Engbert Pierswei 4, Hemrik
- Tijd: 19.15 tot 20.30 uur
- Informatie: 06 - 45 97 13 73, greetjewever@gmail.com

Dansen

Zin in een actieve dinsdagavond? Kom gezellig meedoen met Zumba.

Jonkerslân

Ontmoeten

In het dorpshuis van Jonkerslân worden **diverse activiteiten** georganiseerd.

- Locatie: Us Doarpshûs 'de Lytse Jonker' Fûgelsang 26A, Jonkerslân
- Informatie: 06 - 58 84 87 78 delytsejonker@gmail.com of www.facebook.com/doarpshusdelytsejonker

- Locatie: Dorpshuis De Bining, Engbert Pierswei 4, Hemrik
- Tijd: 18.45 - 19.30 uur
- Informatie: marijkehamstra@hotmail.com

Volleybal

Het recreatieve volleybalteam in Hemrik draait om plezier, beweging, en gezelligheid. Kom erbij!

- Locatie: Dorpshuis De Bining, Engbert Pierswei 4, Hemrik
- Informatie: mg.vanderwal@outlook.com of 06 - 42 58 42 62

Ontmoeten

Kom Erbij wordt elke maand georganiseerd op de derde dinsdag van de maand.

- Locatie: Dorpshuis De Bining, Engbert Pierswei 4, Hemrik
- Tijd: 14.00 - 16.00 uur
- Informatie: dspnhemrik@gmail.com

Dorpscafé, Us Doarpshûs 'de Lytse Jonker' is de huiskamer van Jonkersland. Voor een drankje, gezelligheid en een praatje. Iedereen is welkom.

- Locatie: Us Doarpshûs 'de Lytse Jonker', Fûgelsang 26A, Jonkerslân

Dansen

Elke vrijdag kunt u meedoen aan Volksdansen voor Senioren. Doe gezellig mee!

- Locatie: Us Doarpshûs 'de Lytse Jonker', Fûgelsang 26A, Jonkerslân
- Tijd: 13.30 - 16.00 uur
- Informatie: delytsejonker@gmail.com

Langezwaag

Ontmoeten

Vrouwen van Nu organiseert regelmatig in samenwerking met Jonkerslân en Luxwoude leuke activiteiten.

- Locatie: Dorpshuis Langezwaag, Paradys 8, Langezwaag
- Informatie: 0513 - 85 05 83, wzwanenburg1950@home.nl

Darten

Elke woensdag kunt u darten in het dorpshuis.

- Locatie: Dorpshuis Langezwaag, Paradys 8, Langezwaag
- Tijd: 19.30 uur
- Informatie: vrij toegankelijk

Breien

Elke maand is er op dinsdagochtend een Breicafé in het dorpshuis.

- Locatie: Dorpshuis Langezwaag, Paradys 8, Langezwaag
- Tijd: 9.30 uur
- Informatie: www.klaverbledtsje.nl

Muziek

Regelmatig worden er muzieklavonden georganiseerd in het dorpshuis.

- Locatie: Dorpshuis Langezwaag, Paradys 8, Langezwaag
- Informatie: www.klaverbledtsje.nl

Gym

Kom op dinsdag lekker bewegen tijdens de Ouderengym Fit en Vitaal Langezwaag in Gymzaal 't Paradyske.

- Locatie: Sportcomplex 't Paradyske, Paradys 8, Langezwaag
- Tijd: 10.00 uur
- Informatie: 06 - 16 89 50 69, wzwanenburg1950@home.nl

Tennis

De Tennisvereniging Langezwaag organiseert op diverse momenten tennisactiviteiten.

- Locatie: Sportcomplex 't Paradyske, Paradys 8, Langezwaag
- Informatie: tennis@svlangezwaag.nl, advendo.langewzwaag@gmail.com of www.svlangezwaag.nl/tennis

Biljarten

Elke woensdag kunt u poolbiljarten in het dorpshuis.

- Locatie: Dorpshuis Langezwaag, Paradys 8, Langezwaag
- Tijd: 19.30 uur
- Informatie: www.klaverbledtsje.nl

Kaarten en bordspellen

Regelmatig kunt u meedoen met het klaverjassen in de sportkantine.

- Locatie: Sportcomplex 't Paradyske, Paradys 8, Langezwaag
- Tijd: 19.00 uur
- Informatie: www.klaverbledtsje.nl

Lippenhuizen

Jeu de Boules

Elke laatste woensdag van de maand is er van 9.30 uur tot 11.30 uur Jeu de Boules. Vooraf wordt er een bakje koffie gedronken.

- Informatie: www.lippenhuizen.frl

Ontmoeten

Regelmatig is er een koffieochtend met een activiteit! Al onze activiteiten vinden in het MFA in Lippenhuizen plaats.

- Locatie: Dorpshuis De Mande, Buorsterwyk 38, Lippenhuizen
- Informatie: dslippenhuizen@gmail.com, 0513 - 46 38 03

Yoga

Strike That Pose organiseert verschillende yogalessen. Vraag naar de mogelijkheden.

- Locatie: consistorie, De Buorren 53, Lippenhuizen
- Informatie: 06 - 21 50 08 33, info@strikethatpose.nl of www.strikethatpose.nl

Hardlopen

Elke donderdag kunt u meedoen met een hardlooptraining voor zowel gevorderden als beginners.

- Locatie: Dorpshuis De Mande, Buorsterwyk 38, Lippenhuizen
- Tijd: 20.00 uur
- Informatie: 06 - 46 17 27 02

Dansen

Elke maandag kunt u meedoen met Bewegen op Muziek. Kom gezellig meedoen!

- Locatie: Gymzaal van Dorpshuis De Mande, Buorsterwyk 38, Lippenhuizen
- Tijd: 09.30 - 10.30 uur en 14.30 - 15.15 uur
- Informatie: www.sv-thor.nl, svthor.gymjazz@gmail.com

Zingen

Houd u van zingen? Samen zingen is zoveel leuker! Doe mee met Koor Melomania.

- Locatie: consistorie, De Buorren 55, Lippenhuizen
- Informatie: Gina van der Heide, 06 - 57 19 67 38, www.koor-melomania.nl

Biljarten

Op maandagmorgen, maandagmiddag en donderdagmorgen is er biljarten.

- Locatie: Dorpshuis De Mande, Buorsterwyk 38, Lippenhuizen
- Informatie: kobunderhus@gmail.com

Koersbal

Elke twee weken kunt u op zaterdagmiddag meedoen aan koersbal.

- Locatie: It Kobunderhûs, Buorsterwyk 38, Lippenhuizen
- Tijd: 14.00 - 16.30 uur
- Informatie: 0513 - 46 18 42

Behoeftte aan een luisterend oor?

Wanneer u ergens anoniem over wilt praten, is de Luisterlijn er voor u.

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een gesprek van mens tot mens: 088 - 07 67 000.

Luxwoude

Yoga

U kunt op dinsdag meedoen met Yin Yoga in het dorps huis 't Trefpunt.

- Locatie: Hegedyk 38-A, Luxwoude
- Tijd: 19.45 uur
- Informatie: yinencoaching@gmail.com

Dansen

Elke woensdagavond kunt u meedoen met Line Dancing, De Goldiggers Chainball.

- Locatie: Hegedyk 38-A, Luxwoude

- Tijd: 20.00 uur
- Informatie: 06 - 46 75 75 60

Ontmoeten

Kom elke donderdag gezellig een bakje koffie of thee drinken tijdens de **Eamelmoarn**. Op zaterdag of zondag is er vanaf 17.00 uur **Het Wekelijkse 5-uurtje**. Een keer in de zes weken kunt u op dinsdag meedoen aan de **Nifelclub**.

- Locatie: Hegedyk 38-A, Luxwoude
- Tijd: 10.00 uur en 17.00 uur
- Informatie: 06 - 15 49 92 99

Biljart

Biljarten kunt u elke laatste vrijdag van de maand doen bij It Fortun.

- Locatie: Hegedyk 38-A, Luxwoude
- Tijd: 20.00 uur
- Informatie: Henk Vellema, www.luxwoude.net

- Informatie: opgave kunt u doen via warmtemaaltijdennijbeets@gmail.com

Jeu de boules

Regelmatig wordt er Jeu de boules gespeeld in Nij Beets.

- Locatie: Doarpsstrjitte 22, Nij Beets
- Informatie: 0512 - 46 18 62

Biljarten

Kom op dondagavond biljarten bij de Biljartvereniging De Brêge.

- Locatie: Domela Nieuwenhuisweg 48, Nij Beets
- Tijd: 19.30 uur
- Informatie: 06 - 53 37 75 22

Ontmoeten

Zie dorpskrant Nij Beets en www.voorelkaarplein.nl

Siegerswoude

Yoga

In het dorps huis de Uthôf heeft een veelzijdig aanbod aan lessen in Yin Yoga, Thai Chi, balanstraining en Wudang Fitness. Vraag naar de mogelijkheden.

- Informatie: www.dyndao.nl, riekytakken@dyndao.nl, 06 - 29 32 31 08

Biljarten

Biljarten kunt u op woensdags doen in dorps huis de Uthôf.

- Locatie: Uthôf 10, Siegerswoude

- Tijd: 13.30 uur
- Informatie: sietzevisser1950@gmail.com

Koersbal

Iedere donderdag om de 14 dagen wordt er koersbal georganiseerd.

- Locatie: Uthôf 10, Siegerswoude
- Tijd: 13.45 - 14.30 uur
- Informatie: g.visserlezwijn@gmail.com

Ontmoeten

Een keer in de maand worden op zaterdag 55+ activiteiten georganiseerd. Doe gezellig mee!

- Informatie: 06 - 12 40 64 10, skwdekrite@gmail.com

Voor andere (sport)activiteiten kunt u ook kijken op www.dorpshuissiegerswoude.nl

Terwispel

Hardlopen

Elk jaar wordt de Loop Terwispel georganiseerd. Loopt u met ons mee?

- Informatie: www.loopterwispel.nl

Jeu de Boules

Elke dinsdagmiddag en donderdagavond kunt u meedoen met Jeu de Boules.

- Locatie: Us Doarps hûs, Smidte 24-A, Terwispel
- Informatie: www.terwispel.info/jeudeboules

Badminton

Badmintonclub Terwispel speelt iedere dinsdagavond. Lijkt het u leuk om een keer mee te spelen? Dan bent u van harte welkom.

- Locatie: Us Doarps hûs, Smidte 24-A, Terwispel
- Tijd: 19.30 - 20.30 uur
- Informatie: www.svwispolia.nl/sporten/btc

Volleybal

Volleybalvereniging TVC is een gezellige vereniging waarbij iedereen welkom is. Jong, oud, alleen trainen, meedoen aan de competitie, het plezier in volleybal staat voorop!

- Locatie: Us Doarps hûs, Smidte 24-A, Terwispel
- Informatie: www.svwispolia.nl/sporten/volleybalvereniging-tvc

Nij Beets

Tennis

Kom gezellig een balletje slaan bij Tennisvereniging Nij Beets.

- Locatie: Tennisbaan Blauwe kamp
- Informatie: www.tennisnijbeets.nl, nijbeetstennis@gmail.com

Samen eten

Elke maand kunt u in 't Trefpunt meedoen met een warme maaltijd, neem eigen bestek en bord mee.

- Locatie: Doarpsstrjitte 9, Nij Beets

Ontmoeten

Regelmatig wordt er een **Doarpskeamer** georganiseerd en op zondag een **Koffieochtend**.

- Locatie: Us Doarpshûs, Smidte 24-A, Terwispel
- Informatie: Roel Veenstra, 06 - 20 60 79 85

Tennis

Op meerdere momenten, kunt u gezellig komen tennissen bij Tennisvereniging de Wispel. Vraag naar de mogelijkheden.

- Informatie: 06 - 50 88 01 24,
www.svwispolia.nl of tcdewispel@gmail.com

Tijnje

Fitness

Fitness Gorredijk verzorgt op vrijdags een circuit-training in Tijnje.

- Locatie: MFA De Tijnje, Breewei 6c, Tijnje
- Tijd: 9.00 uur
- Informatie: 0513 - 46 28 62,
info@fysiogorredijk.nl

Bootcamp

Op elke donderdag wordt er Bootcamp georganiseerd.

- Locatie: MFA De Tijnje, Breewei 6c, Tijnje
- Tijd: 19.30 - 20.30 uur

Biljarten

We biljarten in Us Doarpshûs elke week op dinsdagmiddag.

- Locatie: Us Doarpshûs, Smidte 24-A, Terwispel
- Tijd: 13.30 uur
- Informatie: Jelte Postma, 06 - 51 13 81 36 of
jeltehielkepostma@gmail.com

Tennis

Op meerdere momenten kunt u gezellig komen tennissen bij Tennisclub Tijnje. Vraag naar de mogelijkheden.

- Locatie: MFA De Tijnje, Breewei 6D, Tijnje
- Informatie: 06 - 36 39 41 73, info@tctijnje.nl

Informatiepunt energiebesparing

Heeft u vragen over energiebesparing of verduurzaming van uw woning? Iedere eerste dinsdag van de maand zitten energiecoaches en energieverkenner voor u klaar. Bij ons Informatiepunt Energiebesparing in de bibliotheek van Gorredijk kunt u terecht voor gratis tips.

Elke eerste dinsdag van de maand kunt u tussen 10.00 - 11.00 uur gratis en vrijblijvend langskomen voor advies in de Bibliotheek van Gorredijk (Schansburg 1).

Ureterp

Activiteitencentrum de Ynrin organiseert diverse activiteiten. Meer weten of heeft u zelf een leuk idee? Bel Jikke Venema 0512 - 30 31 83.

Gym

Activiteitencentrum de Ynrin organiseert op maandags MbvO gymnastiek.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 10.15 uur
- Informatie: mevr. A. van der Heide,
0512 - 35 46 07 of www.deynrin.nl

Dansen

Activiteitencentrum de Ynrin organiseert Country & Line dance op maandag.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 19.30 uur
- Informatie: Anneke Hoeksma, 0512 - 30 39 60

Elke dinsdag kunt u meedoen aan Volksdansen.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 09.45 uur
- Informatie: mevr. Van der Meer
0512 - 85 02 82

Koersbal

Koersbal wordt op dinsdag in 2 groepen gespeeld.

- Tijd: groep 1, 13.30 uur
- Informatie: mevr. E. van der Lest-Voolstra,
0512 - 30 27 56
- Tijd: groep 2, 15.30 uur
- Informatie: mevr. L. Mulder, 0512 - 30 06 02

Fotografie

Wilt u samen met andere mensen op pad om mooie foto's te maken? Dan is de fotografie cursus van de fotohobbyclub De Ynrin misschien iets voor u.

- Informatie: fotohobbyclub.deynrin@gmail.com

Tekenen en schilderen

Tekenen met pastel, potloden en krijt kan op woensdags.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 09.30 uur
- Informatie: W. Veenstra, 06 - 54 38 37 08

Schilderen kan ook op vrijdag om 09.30 uur.

- Informatie: mevr. A. Postma, 06 - 51 19 42 90

Kaarten

Klaverjassen wordt georganiseerd op elke woensdag. Kom gezellig langs.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 19.30 uur
- Informatie: dhr. Schuurman, 06 - 12 68 83 84

Zingen

Zangkoor is er op donderdag in de oneven weken

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 20.00 uur
- Informatie: mevr. J. Hagting, 06 - 19 54 08 23
of frouljeskoarhjerres@hotmail.com

Biljarten

Op diverse momenten zijn er competitie en vrije momenten om te biljarten. Meestal is er vrij biljarten in de ochtend.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Informatie: www.deynrin.nl

Jeu de Boules

We willen graag weer een nieuwe groep Jeu de Boules opstarten. Wie zou dit willen neem contact op met Activiteitencentrum de Ynrin.

- Informatie: www.deynrin.nl

Fietsen

Samen fietsen is veel leuker! Fietsclub de Opstap- per fietst elke donderdag.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 13.30 uur
- Informatie: opgeven kan bij geerte@sportfryslan.nl of 06 - 57 04 01 51

Ontmoeten

Vijf-knaken-buffet: voor 12,50 euro kunt u elke maand op donderdagavond een heerlijke maaltijd nuttigen in de Wier of ophalen. Neem iemand mee of schuif lekker aan.

- Informatie: info@mfc dewier.nl, 0512 - 30 14 40 graag tot 2 dagen ervoor opgeven.

Breien

Het Breicafé is er op elke 3^e woensdag van de maand.

- Tijd: 19.30 uur
- Informatie: Ineke Weening, 06 - 53 49 99 64 en/of Coby Jongsma

Studiekring

Gespreksgroep over uiteenlopende zaken. Kom eens gezellig langs en praat mee.

- Informatie: dhr. W. Bruinsma, bruinsmawim@gmail.com

Badminton

Op donderdag kunt u badmintonnen bij Badmintonvereniging Oerterp met gezellig koffie na.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 09.30 - 11.00 uur

- Informatie: 06 - 43 08 54 31, www.bvoerterp.nl of info@bvoerterp.nl

Ontmoeten

Samen@Ureterp is iedere dinsdagochtend.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 9.30 - 11.30 uur
- Informatie: samenureterp@stjoer.frl

Iedere eerste donderdag van de maand is er **Met Maatjes Samen Eten**, waarbij we samen koken en samen eten.

- Tijd: 15.30 - 19.00 uur
- Informatie: opgave via 06 - 39 68 69 62

Walking football

Elke dinsdag kunt u gezellig een balletje trappen en meedoen met Walking football Ureterp.

- Locatie: Voetbalveld, Ureterp
- Tijd: 10.00 - 11.00 uur
- Informatie: Andries 06 - 52 44 15 01 of aenwjongbloed@gmail.com

Yoga

Yoga wordt elke dinsdag gegeven. Probeer het ook eens en ervaar de rust.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: 13.00 tot 14.15 uur
- Informatie: 06 - 40 98 31 29 of c.hongerkamp@gmail.com

Bewegen

Ismakogie door stipe in beweging is er op elke laatste donderdag van de maand.

- Locatie: MFC de Wier, de Telle 21, Ureterp
- Tijd: van 10.00-12.00 uur
- Informatie: 06 - 13 12 22 43, www.stipe-inbeweging.nl of info@stipe-inbeweging.nl

Wijnjewoude

Fitness

Fitness in 'De Swingel' is voor iedereen toegankelijk. Het is goed in beweging te blijven. U kunt ook met een groepje deelnemen.

- Informatie: fitness@deswingel.nl, www.deswingel.nl

Tennis

Kom gezellig tennissen dit is op meerdere momenten mogelijk.

- Informatie: www.weningewalde.nl, tennis@weningewalde.nl

Bewegen

Meer bewegen voor ouderen is er elke maandag. Doe mee en kom lekker bewegen.

- Locatie: Verenigingsgebouw de Trijehoek
- Tijd: 14.15 - 16.00 uur
- Informatie: 06 - 24 90 93 11

Yoga

Op verschillende momenten is er Yoga en meditatie.

- Locatie: Studio Vrijzicht, Merkebuorren 39, Wijnjewoude
- Informatie: info@studiovrijzicht.nl of 06 - 43 54 26 44

Volleybal

Kom volleyballen op dinsdagavond bij Volleybalvereniging DWS.

- Locatie: MFC De Swingel, Meester Geertswei 4, Wijnjewoude
- Tijd: 19.30 - 20.45 uur
- Informatie: dws wijnjewoude@hotmail.com of 06 - 31 20 21 75

Ontmoeten

Het Dorpssteunpunt organiseert elke dinsdagochtend **De Doarpskeamer**. Koffie drinken en lekker een beetje kletsen. krantje lezen of spelletje doen. Op elke laatste dinsdagochtend van de maand vindt deze activiteit plaats in 'It Wâldhûs'.

- Locatie: MFC De Swingel, Meester Geertswei 4, Wijnjewoude of It Wâldhûs, Te Nijenhuiswei 107, Wijnjewoude
- Tijd: 10.00 tot 12.00 uur

'Kom Erbij' organiseert op de derde maandag van de maand een **Koffieochtend** met activiteiten.

- Locatie: MFC De Swingel, Meester Geertswei 4, Wijnjewoude
- Tijd: 10.00 tot 12.00 uur

Swingelcafé: Kom eens in de twee weken gezellig langs op zaterdagavond.

- Locatie: MFC De Swingel, Meester Geertswei 4, Wijnjewoude
- Informatie: www.deswingel.nl

Cultuur

Op diverse momenten wordt Het filmhuis georganiseerd.

- Locatie: MFC De Swingel, Meester Geertswei 4, Wijnjewoude
- Informatie: filmhuiswijnjewoude@gmail.com

Biljarten

Elke twee weken kunt u op vrijdagavond biljarten.

- Tijd: 20.00 uur
- Informatie: www.deswingel.nl

Eropuit

Eropuit met de fiets

Bewegen is goed om op oudere leeftijd, langer zelfstandig te kunnen blijven leven. Het helpt om in conditie te blijven. U voelt zich lichamelijk en geestelijk fitter. Kunt meer aan. Kom en blijf in beweging. Doe mee met een van de eerder genoemde activiteiten en als het vervoer te wensen overlaat, misschien kan een van onderstaande vervoersmogelijkheden u helpen om toch buiten te komen en deel te blijven nemen aan activiteiten bij u in de buurt.

Rolstoelfiets

Met de Zonnebloemfiets type Rolstoelfiets Opsterland kun je als rolstoelgebruiker in de rolstoel blijven zitten, maar ook als je niet meer mag/kan fietsen is deze fiets ook een uitkomst. Men heeft een aparte rolstoel voor u om te gebruiken op deze fiets. Zo kun je toch weer op plekken komen, waar je normaalweg niet meer zomaar kunt komen. Dit kan met een vrijwilliger, maar mag ook met een familielid of vriend(in)

- Kosten: € 2 per uur
- Informatie: u kunt de rolstoelfiets reserveren via www.zonnebloem.nl/fietsen. In Gorredijk en omgeving kunt u de fiets reserveren bij: Rink Bethlehem, 06 - 38 90 82 15

Duo fietsen

Met de duofiets kunt u samen fietsen. Doordat u naast elkaar zit, kunt u goed met elkaar communiceren en samen van de omgeving genieten.

De bestuurder heeft de volledige controle over de fiets en de passagier kan optioneel meetrappen. Hierdoor is deze fiets zeer geschikt om samen te fietsen met personen die niet (meer) zelfstandig aan het verkeer kunnen deelnemen. Er zijn diverse duo fietsen in onze gemeente beschikbaar.

- Informatie: preventie@opsterland.nl

Doortrappen in Fryslân

Doortrappen wil dat senioren zo veilig en zo lang mogelijk blijven fietsen en geeft hun handige tips. Bijvoorbeeld over het veilig op- en afstappen van de fiets. Doortrappen heeft ook informatie voor de mensen die werken met senioren. U kunt bijvoorbeeld aansluiten bij een fietsgroep, meedoen aan een fietsspiegelactie of een driewielers fiets proberen. Men organiseert een paar keer jaar een voorlichting en een aantal fietstochten. U kunt georganiseerd of zelf een prachtige Doortraproute fietsen!

- Informatie: het volledige aanbod staat op www.doortrappen.frl

Eropuit met de auto

Eropuit waar en wanneer je wilt. Ontdek de mogelijkheden van de Welzorg Go rolstoelauto, mede mogelijk gemaakt door de Zonnebloem.

- Informatie: www.zonnebloem.nl/doe-mee/eropuit/auto-huren

Plusbus

De Plusbus is een vrijwilligersorganisatie in Opsterland, die sociaal vervoer aanbiedt voor mensen vanaf 60 jaar met of zonder beperking. Het vervoer is beschikbaar voor inwoners van de gemeente Opsterland.

- Kosten: voor gebruik moet u begunstiger worden, wat € 10,- per jaar kost. De kosten voor het reizen met de Plusbus zijn € 0,80 per km. U kunt betalen met pinpas of contant.

- Informatie: De Plusbus biedt deur-tot-deur vervoer en is toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Bel 06 - 51 52 69 45, info@pakdeplusbus.nl, www.pakdeplusbus.nl

Dorpssteunpunten

Heeft u een kleine vervoersvraag vraag ook eens uw dorpssteunpunt in uw dorp naar de mogelijkheden.

- Informatie: www.voorelkaarplein.nl

Buiten de regio

Heeft u vervoersbehoeften buiten de regio? Kijk dan op www.valys.nl.

Buurtbakkie

Buurtbakkie

Een buurtbakkie is een gezellige manier om uw burens beter te leren kennen en de sfeer in de buurt te verbeteren.

Geeske Visser en Ria Bron komen graag met koffie, thee en wat lekkers langs. Zij doen dit vaak samen met lokale organisaties, zoals bijvoorbeeld het Plaatselijk Belang, dorpssteunpunt, een woningbouwvereniging of de energiecoach van uw dorp. Het is een moment om elkaar te ontmoeten, informatie te delen en samen te praten over de buurt.

Lijkt het u leuk om in uw buurt een buurtbakkie te organiseren? Neem dan contact via preventie@opsterland.nl of **0512 - 386 222**.

Hulp bij geldzaken en administratie?

Een hoge rekening, aan het einde van de maand te weinig geld of geen overzicht in uw financiën? Of heeft u vragen over toeslagen of belastingzaken? Ook daarvoor kunt u bij ons terecht.

We zijn elke werkdag telefonisch bereikbaar (0512 - 386 222) van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar: schuld-hulpverlening@opsterland.nl

Humanitas Thuisadministratie helpt u uw financiën en administratie op orde te brengen en te houden.

Een uitkering of toeslag aanvragen? Of een nieuw energiecontract? Dat is vaak best ingewikkeld! Blijf dus niet rondtobben, als u door welke reden dan ook het overzicht bent kwijtgeraakt. Een vrijwilliger van Humanitas helpt u weer op weg!

Spreekuren

- Elke eerste dinsdag van de maand tussen 10.00 - 11.00 uur (vrije inloop)
- Elke woensdag tussen 13.30 - 15.30 uur op afspraak.

Daarnaast kan er op aanvraag ook een vrijwilliger bij inwoners op huisbezoek komen.

Maak een afspraak aan de balie van Bibliotheek Gorredijk of bel naar 0513 - 46 15 48. Neem uw brief of formulier mee naar het spreekuur, dan gaan we meteen samen aan de slag!



voor
elkaar
plein

Dé wegwijzer van Opsterland

Voor Elkaar Plein is een platform waar inwoners en professionals informatie kunnen vinden over organisaties in de Gemeente Opsterland. Het is eenvoudig te gebruiken en toegankelijk voor iedereen!



www.voorelkaarplein.nl

Het Welzijn en preventieteam

Het Welzijn en preventieteam geeft advies, helpt bemiddelen en moedigt bewoners aan om mee te denken over hoe het wonen in de buurt, het dorp of de gemeente verbeterd kan worden.

Samen met Plaatselijk Belangen, dorpssteunpunten, bloeizones, activiteitencommissies, sociaal-cultureel werk, mantelzorgers, vrijwilligers en bewoners praten we over problemen, wensen en ideeën. Dit kan gaan over zelfstandig blijven wonen, de woonomgeving, het gezelliger maken van de buurt of het organiseren van activiteiten in het dorp.

Het Welzijn en preventieteam houdt zich bezig met thema's als mantelzorg, dementie, eenzaamheid, laaggeletterdheid, langer thuis wonen, ontwikkeling bloeizones, actief meedoen en zingeving. Samen met u zoeken we naar mogelijkheden om van uw dorp een vitaal dorp te maken. Waar mensen van jong tot oud zelfstandig kunnen én willen blijven wonen.

Meer weten of heeft u ideeën?

Neem contact op met de medewerkers van het Welzijn en preventieteam, Geeske Visser en Ria Bron via **0512 - 386 222**.