

# Activiteitsaanbod **2018**



**SWO**

Stichting Welzijn Ouderen | Franeker en omgeving



## INHOUDSOPGAVE

Bewegen is leven.....	3
Gebiedsteam Franekeradeel.....	3
Dienstencentrum Stichting Welzijn Ouderen.....	4
Botniahuis.....	4
SWO Activiteiten.....	5
Creatieve Activiteiten.....	9
Bewegingsactiviteiten.....	10
Diensten van SWO.....	10
Voorlichtingen.....	11
Bewegingsactiviteiten in de dorpen.....	12
Movement = Leuk.....	13
AV Spartacus, sportief wandelen.....	13
Bloemketerp zwemmen.....	14
Gezondheidscentrum Het Want in Franeker Aanbod senioren: Valpreventie-, loop-, conditie-, revalidatie- en leningheids-trainingen.....	15
Tennis.....	16
Sportcentrum Shape.....	17
De Skûle.....	17
Vrijwilligerswerk bij SWO, iets voor u?.....	18
Dag van de mantelzorg.....	18
Ouderenbond PCOB.....	19
Humanitas afd. Noordwest-Friesland.....	19
De Zonnebloem.....	19
Contactgegevens Stichting Welzijn Ouderen.....	20

## INLEIDING

Geachte lezer,

Hierbij ontvangt u de activiteitengids voor 2018. De gids is ook dit jaar gemaakt door Stichting Welzijn Ouderen (SWO) Franekeradeel in samenwerking met andere ouderen organisaties die gezamenlijk de werkgroep Franekeradeel Actief! vormen. SWO organiseert activiteiten in de voormalig gemeente Franekeradeel, hiervoor hebben we het Botniahuis in Franeker als vaste locatie, hier is ook ons kantoor gevestigd. Daarnaast probeert SWO in de omliggende dorpen ook activiteiten te organiseren. Wij hopen dat het nieuwe aanbod voor 2018 u zal aanspreken en dat u zich uitgenodigd voelt om een keer langs te komen bij de activiteiten. Verder willen wij u wijzen op onze website, [www.swof.nl](http://www.swof.nl) waar u ook het actuele activiteiten aanbod kunt vinden. Naast de website zullen we onze activiteiten natuurlijk ook aanbieden aan de lokale media.

Hoe SWO na de fusie van de gemeentes er uit gaat zien, is op het moment van het maken van deze activiteitengids nog niet bekend. SWO heeft voor het jaar 2018 subsidie toegekend gekregen van de voormalig Gemeente Franekeradeel en zal dus in 2018 haar werk voortzetten.

**Wat is het doel van Stichting Welzijn Ouderen?**  
SWO is een dienstverlenende instelling. Het werk is gericht op het ondersteunen van zelfstandig wonende ouderen en groepen ouderen. Het doel is het vergroten van maatschappelijke participatie en zelfredzaamheid. SWO levert een groot aantal diensten en producten, de meeste kosteloos of tegen een geringe bijdrage. Ons werk is bestemd voor de inwoners van de gemeente Franekeradeel die 55 jaar of ouder zijn.

**Wat is het doel van Stichting Welzijn Ouderen?**  
SWO is een dienstverlenende instelling. Het werk is gericht op het ondersteunen van zelfstandig wonende ouderen en groepen ouderen. Het doel is het vergroten van maatschappelijke participatie en zelfredzaamheid. SWO levert een groot aantal diensten en producten, de meeste kosteloos of tegen een geringe bijdrage. Ons werk is bestemd voor de inwoners van de gemeente Franekeradeel die 55 jaar of ouder zijn.



## BEWEGEN IS LEVEN!

Sport en bewegen is belangrijk voor de gezondheid. Te weinig beweging is één van de belangrijkste risicofactoren van hart- en vaatziekten, overgewicht, hoge bloeddruk en tal van andere aandoeningen. Om een betere gezondheid te krijgen is het het beste om iedere dag, minimaal vijf dagen per week, 30 minuten te bewegen. Dat kan al door vaker en steviger te wandelen of te fietsen, door te tuinieren of door te zwemmen. Al kan het ook juist leuk zijn om in groepsverband meer te gaan bewegen. U ontmoet nieuwe mensen en dat kan weer een stuk gezelligheid met zich meebrengen.

### Franekeradeel actief

Sport en bewegen is belangrijk voor de gezondheid. Te weinig beweging is één van de belangrijkste risicofactoren van hart- en vaatziekten, overgewicht, hoge bloeddruk en tal van andere aandoeningen. Om een betere gezondheid te krijgen is het het beste om iedere dag, minimaal vijf dagen per week, 30 minuten te bewegen. Dat kan al door vaker en steviger te wandelen of te fietsen, door te tuinieren of door te zwemmen. Al kan het ook juist leuk zijn om in groepsverband meer te gaan bewegen. U ontmoet nieuwe mensen en dat kan weer een stuk gezelligheid met zich meebrengen.

## GEBIEDSTEAM FRANEKERADEEL

Ieder mens wil graag zijn leven zelfstandig inrichten en leiden. Soms komt het voor dat u vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn heeft waarbij u graag met een professional wilt overleggen. U kunt bijvoorbeeld vragen hebben over bijvoorbeeld werk, inkomen, dagbesteding, eenzaamheid, mantelzorg, verslaving, ouder worden, omgaan met beperkingen enz. U kunt dan contact opnemen met het Gebiedsteam Waadhoeke (locatie Franeke). Er wordt dan geprobeerd om u meteen een antwoord te geven, lukt dit niet dan nodigen wij u uit voor een gesprek zodat wij met u mee kunnen luisteren en denken. Waarna wij proberen advies, hulp en ondersteuning te geven passend bij uw situatie.

### Telefoonnummer Gebiedsteam Waadhoeke

Locatie Franeke: 0517-380357

E-mail: [gebiedsteam@waadhoeke.nl](mailto:gebiedsteam@waadhoeke.nl)

[www.waadhoeke.nl](http://www.waadhoeke.nl)

Het Gebiedsteam werkt samen met maatschappelijke organisaties zoals De Skûle Welzijn, Humanitas, Kerken, De Vrijwilligerscentrale en de Zonnebloem.

### Samenleven doen we samen!



## DIENSTENCENTRUM STICHTING WELZIJN OUDEREN

Aan de Botniasteeg in Franeker staat een prachtige pand “Het Botniahuis”, waarin het dienstencentrum van Stichting Welzijn Ouderen haar plek heeft gekregen. Het dienstencentrum biedt een breed aanbod van sociaal culturele en educatieve activiteiten. Het is bedoeld voor de zelfstandig wonende senioren in Franekeradeel. Gezellige activiteiten, een divers aanbod van cursussen en een zeer actieve biljartclub.

### Sociale dagbesteding van Stichting Welzijn Ouderen

Deze vorm van dagbesteding is bedoeld voor zelfstandige senioren die het prettig vinden met leeftijdsgenoten contact te hebben en te onderhouden. De dagbesteding is een paar dagen in de week en wordt begeleid door vrijwilligers. Op deze dagen worden er verschillende activiteiten aangeboden en is er mogelijkheid om gezamenlijk te eten tussen de middag. Het gebiedsteam van de gemeente bepaald of u voor deze groep in aanmerking komt.

### Dagbesteding op WMO indicatie

Deze vorm van dagbesteding wordt ook geboden in het Botniahuis, dit door Patyna. Deze dagbesteding is bedoeld voor ouderen die door een handicap aan huis gebonden zijn en daardoor weinig contacten hebben. Voor ouderen die ondersteuning willen om zolang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. Deze dagbesteding wordt begeleid door beroepskrachten en om voor deze vorm van dagbesteding in aanmerking te komen heeft u een indicatie van het gebiedsteam nodig. Deze dagbesteding is een aantal dagen in de week geopend, voor meer informatie kunt u contact opnemen met het gebiedsteam of met het Botniahuis (0517-432 000).



## BOTNIAHUIS

In woonzorgcentrum Botniahuis zijn 23 zorgwoningen, 9 aanleunwoningen en het dienstencentrum van Stichting Welzijn Ouderen gehuisvest. Het Botniahuis bevindt zich in het hartje centrum van Franeker. Het fraaie gebouw heeft de vorm zoals vroeger de oude hofjes werden gebouwd. Het hofje heeft een mooie binnenplaats waar het heerlijk vertoeven is. Om de binnenplaats heen zijn de woningen en het dienstencentrum gebouwd. Zowel de zorgappartementen als de aanleunwoningen zijn mooie, ruime, comfortabele woningen gesitueerd in een prettige omgeving. De woningen zijn optimaal geïsoleerd. Het mooie ontwerp, de detaillering en het niveau van afwerking, garanderen u kwaliteit en comfort.

### De zorgappartementen

Als u van het CIZ een indicatie met verblijf toegewezen hebt gekregen, komt u in aanmerking voor een zorgappartement. Het zorgappartement kan door 1 persoon worden bewoond. Alle zorgappartementen zijn aangesloten op de alarmering. Heeft u belangstelling voor een zorgappartement, dan kunt u contact opnemen met de zorgconsulent. Telefoon 0517-432000 van maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur

### De aanleunwoningen

De aanleunwoningen zijn ruimer van opzet dan de zorgappartementen. Alle aanleunwoningen zijn

aangesloten op de alarmering, u kunt bij calamiteiten 24 uur een beroep doen op het zorg- personeel. Ook kunt u dagelijks deelnemen aan allerlei gezellige activiteiten of cursussen. Ook in de weekenden is het mogelijk deel te nemen aan activiteiten of gezellige bijeenkomsten.

### Aanmelden voor een aanleunwoning in het Botniahuis

Wilt u in aanmerking komen voor één van de negen aanleunwoningen, dan kunt u contact opnemen met woningstichting Accolade telefoonnummer 0513-433633

# SWO ACTIVITEITEN

## FIETSTOCHTEN

Ook in 2018 gaan we in de maanden april t/m september geregeld er op uit met de fiets. Een aantal vrijwilligers zetten mooie routes uit om te fietsen, de afstanden zijn tussen de 25 en 40 kilometer per tocht. U kunt contact opnemen met SWO voor de exacte data en vertrektijden.

Aan de fietstochten zitten geen kosten verbonden, alleen consumpties onderweg zijn voor eigen rekening.

**Startlocatie: Botniahuis**

**Data:** Op dinsdag in de maanden april t/m september 2018

**Tijd:** 13.00 uur

**Kosten:** gratis

**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## TEKENEN EN SCHILDEREN

In het seizoen is er elke week op vrijdagochtend een cursus tekenen en schilderen in de SWO zaal in het Botniahuis. De groepen hebben een maximum, zodra dit bereikt is wordt er gewerkt met een wachtlijst. U kunt zich hier te allen tijde voor aanmelden bij SWO.

**Plaats: SWO/Het Botniahuis**

**Data:** iedere vrijdag

**Tijd:** 9.30 -11.30 uur

**Kosten:** € 75,-voor 12 lessen

**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl



## TAI CHI

In 2017 zijn we gestart met Tai Chi Qigong in het Botniahuis in Franeker. De lessen worden gegeven door Pieta Gaastra-Oldenburger, zij werkt al vele jaren als psychosomatisch fysiotherapeut. Ook deze kennis en ervaring wordt geïntegreerd binnen de lessen. Men leert op een aangename en eenvoudige manier te bewegen en daardoor te ontspannen. Het evenwicht verbetert, waardoor het valrisico wordt verminderd. De bewegingen zijn eenvoudig, zacht en rond. De bloed- en energiecirculatie verbetert zonder dat er wordt gewerkt met lange, complexe bewegingspatronen. Hierdoor is de methode makkelijk aan te leren voor jong en oud. Ook is deze vorm uitermate geschikt voor mensen met bijvoorbeeld fibromyalgie, reuma, artrose, CARA, Parkinson enz.

**Plaats: SWO/Het Botniahuis**

**Data:** iedere woensdag

**Tijd:** 9.30 -10.30 uur

**Kosten:** € 78,-voor 12 lessen

**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## KOERSBAL

Om de week is er op dinsdagmiddag een SWO koersbalclub actief in het Botniahuis en in Froomacker is het elke week op vrijdagmiddag. Koersbal is van oorsprong een Australische sport en lijkt enigszins op "jeu de boules". Omstreeks 1980 is de sport overgewaaid naar Europa. Bewegen is gezond en daarom wordt in het kader van "Meer bewegen voor Ouderen" steeds meer koersbal gespeeld. Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. Er spelen 2 teams van 2 personen tegen elkaar. Het ene team met 4 zwarte en het andere met 4 bruine ballen. De bedoeling van het spel is, net als bij "jeu de boules" om de ballen zo dicht mogelijk te rollen bij de jack, het witte doelballetje. De ballen rollen echter niet in een rechte baan, maar in een boog. Dit komt omdat het zwaartepunt van de koersballen niet in het midden zit. Daardoor is koersbal leuk, maar zeker in het begin ook moeilijk. Iedereen kan het leren en zal gauw ervaren dat koersbal vooral een gezellig maar ook een verrassend spel is. Er is geen kracht voor nodig, zodat iedereen gelijke kansen heeft.

**Locatie: SWO/Froomacker**

**Data:** van mei t/m september

**Tijd:** 14.30 iedere vrijdag

**Kosten:** alleen via abonnement / € 2,50 per keer

**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

# SWO ACTIVITEITEN

## JEU DES BOULES

Op het moment is er geen actieve groep, mocht u hiervoor belangstelling hebben dan kunt u zich aanmelden bij SWO en bij voldoende aanmeldingen starten we weer een groep.

**Locatie:** SWO/Froonacker  
**Data:** iedere vrijdagmiddag van mei tot september  
**Tijd:** vanaf 15.00 uur  
**Kosten:** € 2,50 per keer  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## BINGO

Elke maand wordt er op vrijdagmiddag door SWO een bingo georganiseerd in de SWO zaal in het Botniahuis. Deelname bedraagt € 4,50 per middag, exclusief koffie en thee. Opgeven is niet nodig.

**Locatie:** SWO/Botniahuis  
**Data:** 15 september, 13 oktober, 10 november, 8 december, 19 januari, 16 februari, 16 maart, 13 april, 28 september, 26 oktober, 23 november, 21 december  
**Tijd:** 14.30 uur  
**Kosten:** € 4,50 per persoon  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

**Locatie:** SWO/Froonacker  
**Data:** Elke derde woensdag van de maand tot en met mei 2018. Voor de data van het seizoen 2018-2019 (start in september) verwijzen wij naar de website [www.swof.nl](http://www.swof.nl)  
**Tijd:** 14.30 uur  
**Kosten:** € 4,50 per persoon  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## RUMMYCUB

Speel het overbekende gezelschapsspel Rummycub! Maak mooie cijferreeksen met de gekleurde cijfers op je plankje. Wie legt de mooiste combinaties? Bent u degene die het eerst alle cijfers op tafel heeft liggen? Een spel dat inzicht, durf en tactiek combineert.

Het klassieke rummikub is geschikt voor 2 tot 4 spelers. Het spel bevat 104 tegels met de nummers 1 tot en met 13 in vier verschillende kleuren, van elke reeks twee, en twee jokers. Spelers moeten zo snel mogelijk de tegels op hun bordje kwijt zien te raken door de juiste combinaties te leggen. Dat kan met de tegels van je bordje of met de tegels die al op tafel liggen. Rummycub is op de volgende locaties en data te spelen;

**Locatie:** SWO/Het Botniahuis  
**Data:** iedere maandag  
**Tijd:** 15.30 uur  
**Start:** het hele jaar door  
**Kosten:** € 2,50 per maand  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## KLAVERJASSEN / SCHUTJASSEN

**Locatie:** SWO/Botniahuis  
**Data:** Data 1 keer in de 14 dagen op maandag  
**Tijd:** 19.30-23.30 uur  
**Kosten:** € 2,50 per keer  
**Info:** Dhr. G. de Haan, tel: 393179

**Locatie:** SWO/Froonacker  
Alleen voor inwoners van de serviceflat Froonacker  
**Data:** dinsdag  
**Tijd:** vanaf 15.00 uur  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

**Locatie:** Saxenoord  
**Data:** iedere woensdag  
**Tijd:** 19.00 uur  
**Kosten:** alleen via abonnement  
**Info:** Saxenoord, Tel 0517-396641





## BRIDGE

In samenwerking met Franeker Bridge Club start SWO in februari 2018 een bridgecursus voor beginners. Bridge is een spannend en boeiend kaartspel waaraan u veel plezier kunt beleven. Bridge is een sociale sport. Speelt u bij een club, dan ontmoet u voortdurend andere bridgeparen. U praat met elkaar en er ontstaan nieuwe vriendschappen. De bridgecursus sluit goed aan bij de behoeften aan sociale contacten en gezelligheid. Ook kunt u op deze manier uw geheugen blijven trainen en iets nieuws leren. Al halverwege de cursus kunt u deelnemen aan clubavonden of middagen. De club zorgt dan voor begeleiding. We heten u met veel plezier welkom bij onze populaire spel! Zo'n 160 leden van onze club zijn u al voorgegaan.

### Meer weten over bridge leren?

#### Cursus Bridge voor beginners

Locatie Botniahuis  
Data Woensdagmiddag  
Tijd 13.30 uur  
Kosten:  
Informatie en aanmelden bij SWO via  
06-13995527 of mail naar info@swof.nl

#### Franeker Bridge Club

locatie: Partycentrum Bloemketerp  
Data/Tijd: dinsdagavond 19:45 tot 23:00 uur  
en dondermiddag van 13:30 - 17:00 uur.  
Start: van september tot mei elke week en van mei tot september 2 maal per maand.  
Tussentijds instappen is altijd mogelijk.  
Kosten: € 65,- per jaar  
Info: dhr R. Ariaans, tel. 0517 39 67 74  
of mail: franeker.bridge@gmail.com

locatie: Groot Sjaerdema  
Data: 1 keer in de twee weken op vrijdag  
Tijd: 13:00-17:00 uur.  
Start: het hele jaar door.  
Kosten: € 3,- per keer  
Info: dhr F.v.d. Meer, tel. 058-2541556



## SJOELEN

Sjoelen wordt gespeeld op een houten bak (de sjoelbak) met houten schijven. Aan het eind van de bak zitten vier poorten, met kleine openingen waar de schijven net doorheen passen. Het doel van het spel is de schijven schuivend door de poorten te werpen. Als alle stenen zijn geworpen, worden de stenen die niet in een poort zitten weer teruggehaald. Deze zijn dan voor de tweede en derde beurt. Na drie beurten worden de punten geteld.

Op de onderstaande locaties wordt elke week gesjoeld.

#### Locatie: SWO/Het Botniahuis

Data : maandag  
Tijd: 14.30 uur  
Start: hele jaar  
Kosten € 2,50 per maand  
Opgave en info: SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

#### Locatie: SWO/Froonacker

Alleen voor inwoners van de serviceflat Froonacker  
Data: maandag  
Tijd: 14.30 uur  
Start: sept. t/m april  
Opgave en info: SWO, tel 06 13 99 55 27  
of mail naar info@swof.nl

## SWO SCOOTMOBIEL CLUB

Sinds 2017 organiseert SWO wekelijks scootmobiel tochten, speciaal voor mensen die niet mee kunnen doen met bijvoorbeeld fietstochten maar er toch graag op uit gaan. Om mee te gaan met de tochten dient u zelf in het bezit te zijn van een scootmobiel. Verder hoeft u zich niet aan of af te melden, iedereen die op de onderstaande dag en tijd aanwezig is kan mee.

#### Vertretpunt: Parkeerplaats Theresia Zuiderkade 37

Data : Iedere dinsdag vanaf 1 mei t/m september 2018 (alleen bij mooi en droog weer)  
Tijd: 13.30 uur  
Kosten: eventuele consumpties onderweg zijn voor eigen rekening  
Info: SWO, tel. 06-13 99 55 27 of info@swof.nl

*\* We zoeken nog vrijwilligers die met de scootmobielclub mee zouden willen fietsen voor de veiligheid en eventueel wat ondersteuning. Vrijwilligers kunnen zich via onderstaande gegevens melden bij SWO.*



## DAGJES UIT

### Handwerkbeurs Zwolle

In februari kunt u via SWO mee naar de handwerkbeurs in Zwolle.

Datum 15 februari 2018

**Opstaplocatie: Parkeerterrein De Trije (Franeker)**

Tijd 09.45 uur

Kosten € 35,- per persoon (contant te betalen bij instappen)

Info SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar [info@swof.nl](mailto:info@swof.nl)

Aanmelden kan tot 5 februari

## WANDELEN VANUIT HET BOTNIAHUIS

Elke donderdagmiddag start er vanuit het Botniahuis een wandelgroep onder leiding van Loopsupport coach Hiltje Geertsma. Deze groep is zowel voor beginners als gevorderden, dus mocht u nieuwsgierig zijn naar wandelsport, dan kunt u contact opnemen met SWO om eens een keer vrijblijvend mee te wandelen.

**Plaats:** SWO/Het Botniahuis

Data: elke donderdagmiddag

Tijd: 13.30 uur

Kosten: Gratis kennismaking, daarna € 10,- per maand

Info: SWO, tel. 06 13 99 55 27 of [info@swof.nl](mailto:info@swof.nl)

## WANDELEN VANUIT BJIRMENSTATE

Zou u ook wel eens wat meer willen wandelen of wandelde u nog nooit, maar zou u wel willen starten? Probeer het dan eens in de wandelgroep Bjirmenstate. We wandelen 2x per week, er wordt voor de beginnende wandelaar ongeveer 30 min gelopen en voor de goede en ervaren wandelaars 60 min onder begeleiding van een medewerker van Bjirmenstate. Na afloop is er koffie en thee.

**Plaats:** Bjirmenstate

Data: dinsdag & vrijdag

Tijd: dinsdag 14.00 uur en vrijdag 09.00 uur

Kosten: Gratis

Voor informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut in Bjirmenstate Jolanda Walta of via de balie van de Huisartsenpraktijk.

### Kerstmarkt Orchideeën Hoeve

In december 2018 willen we net als in 2017 weer een middag/avond naar de kerstmarkt in de Orchideeën Hoeve in Luttelgeest. De precieze datum wordt later bekend gemaakt. Houdt daarvoor de website ([www.swof.nl](http://www.swof.nl)) en de lokale media in de gaten.

Informatie en aanmelden kan via SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar [info@swof.nl](mailto:info@swof.nl)

## SAMEN ETEN

In samenwerking met Nij Bethanië organiseert SWO ook in 2018 weer een aantal gezamenlijke maaltijden in Tzummarum. De volgende data kunt u alvast noteren.

- 6 maart Buitenlands Dineren
- 15 juni Barbecueën
- 5 oktober Dineren met Muziek
- 11 december een kerst brunch

De kosten bedragen

€ 11,- per persoon per maaltijd.

Informatie en aanmelden kan tot 10 dagen voor de activiteit bij SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar [info@swof.nl](mailto:info@swof.nl)





# CREATIEVE ACTIVITEITEN

## QUILTCAFÉ

Een enthousiaste groep van zo'n 15 vrouwen komt om de twee weken bij elkaar in het Botniahuis. We werken aan onze eigen quilt. Het materiaal dat we nodig hebben, schaffen we zelf aan. Kennis van quilten is niet nodig. We hebben genoeg ervaring in huis om het u te leren. Wel is het handig dat u om kunt gaan met naald en draad. Lijkt het u leuk om mee te doen, kom gerust kijken. Op de vrijdag van de even weken komen we samen. We starten tussen half twee en twee uur en gaan door tot... De koffie en thee, die we in de pauze drinken, is voor eigen rekening.

**Plaats:** SWO/Het Botniahuis  
**Data:** vrijdag, 1 keer in de 14 dagen  
**Tijd:** 14.30 tot 16.00 uur  
**Kosten:** Gratis entree, materiaal en koffie voor eigen rekening  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## HAAK-CLUB

Vorig seizoen zijn we gestart met een creatieve club. Deze club bestaat uit een groep dames die samen komen en werkt aan verschillende creatieve projecten. Er wordt veel gehaakt (poncho's, dekens, knuffels etc) en er worden nieuwe haak-technieken uitgetoetst.

**Plaats:** SWO/Het Botniahuis  
**Data:** elke dinsdag  
**Tijd:** 10.00-12.00 uur  
**Kosten:** per project verschillend (vaak tussen € 10,- / € 20,-)  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## 3D KAARTEN MAKEN

Wekelijks worden hier prachtige kaarten gemaakt door gezellige groep dames en heren. U kunt hier gerust eens bij aanschuiven. Mocht u hulp nodig hebben, dan is dat ook geen probleem, er zijn elke week een aantal enthousiaste vrijwilligers aanwezig die een helpende hand kunnen bieden.

**Plaats:** SWO/Het Botniahuis  
**Data:** donderdag, iedere week  
**Tijd:** 14.30 uur  
**Kosten:** koffie/thee en materiaalkosten voor eigen rekening  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## FOTOCUB DE ZOEKER

We komen iedere derde dinsdag van de maand bij elkaar, alleen de maanden juli en augustus zijn vakantie maanden. We bespreken foto's die naar aanleiding van een thema van de maand gemaakt zijn, evenals vrije foto's. We nodigen ook wel experts uit die b.v. het onderwerp fotoshoppen, of het beoordelen van foto's met ons bespreken. Onze groep bestaat ongeveer uit ruim 20 leden. We hebben ook een website waar u foto's van de leden kunt bekijken. Nieuwe leden zijn welkom, en voor informatie kunt u contact opnemen met onze voorzitter de hr. Jac. Aarts 0517-396801

**Plaats:** SWO ruimte Botniahuis  
**Data:** 3e dinsdag van de maand.  
**Tijd:** 19.30 -22.00 uur  
**Info:** Dhr. Bosgra, tel. 0517-394565

## CREATIEVE WORKSHOPS

### Kerst workshop 21 november 2018

Kerstboompje maken van stofverharder, in de kleuren wit of grijs. Incl. lichtjes en batterijen

**Datum:** 21 november  
**Tijd:** 14.00 uur  
**Kosten:** € 20,- p.p.  
**Informatie bij SWO,** tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl



## WORKSHOP HANDLETTEREN

Handlettering kan op vele manieren gedaan worden, potlood, pen, (water)verf noem maar op! Het is ontspannend en creatief, en ook nog eens gezellig om samen te doen. Tijdens de workshop leer de basis-stappen van handlettering en kun je gaan experimenteren met verschillende stijlen. Daarnaast krijg je tips en trucs om zelf een eigen exemplaar te maken en maak je zelf een handlettering-kaart op A5 formaat. Voor deze workshop is het goed om vooraf een leuke slogan of ander idee te hebben om een persoonlijk kaart te maken. Anders zijn er ook nog tal van voorbeelden ter inspiratie. Alle benodigde materialen voor de workshop zijn aanwezig.

**Datum:** 24 april  
**Tijd:** 14.00 uur  
**Kosten:** € 30,- p.p.  
aanmelden kan tot 16 april  
SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl



## BEWEGINGSACTIVITEITEN

Het is voor ouderen belangrijk om het lichaam zo fit mogelijk te houden. In groepsvorm gaat dat gemakkelijker en het is bovendien aangenamer om de inspanningen te delen met anderen. Behalve in de schoolvakanties kunt u iedere week uw spieren even los maken.

### GYMNASTIEK

**Locatie:** SWO/Het Botniahuis  
**Data:** iedere woensdag  
**Tijd:** 10.45 uur  
**Start:** u kunt elk moment instromen  
**Kosten:** € 2,50 per keer, betalen per maand  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

**Locatie:** SWO/Froonacker  
**Data:** maandag  
**Tijd:** 8.45-9.30 uur  
**Start:** u kunt elk moment instromen  
**Kosten:** € 2,50 per keer, betalen per maand  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

### YOGA

Met yoga leert u bewust bewegen en om uw lichaam en geest te ontspannen. Door yoga krijgt u een soepeler lichaam en een betere bloedsomloop. Het is ook mogelijk om yoga zittend te doen.

**Locatie:** SWO/Botniahuis  
**Data:** iedere donderdag  
**Tijd:** v.a. 9.00 uur  
**Kosten:** € 84,- per 12 lessen  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

**Locatie:** Gezondheidscentrum Het Want  
**Data:** woensdag  
**Tijd:** 10.30 - 11.30 uur  
**Kosten:** Op aanvraag  
**Info:** Het want, tel. 0517-390900 www.hetwant.nl

### DANSAVOND

Gezellige avond uit met of zonder vaste danspartner.  
**Plaats:** Nog onbekend  
**Data:** Najaar 2018  
**Tijd:** 20.00 uur  
**Info.:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## DIENSTEN VAN SWO

### RIJBEWIJSKEURINGEN

U kunt contact opnemen met Regelzorg via onderstaand telefoonnummer. Zij zullen doorgeven wanneer er keuringen plaats vinden in het Botniahuis.

**Plaats:** SWO/Het Botniahuis  
**Data:** 12 januari, 9 februari, 9 maart, 13 april, 11 mei, 8 juni, 13 juli, 14 september, 12 oktober, 9 november en 14 december  
**Tijd:** 9.00-12.30 uur  
**Kosten:** Op aanvraag, aanmelding via tel. 072-5726605

### MAALTIJDEN SERVICE

Met behulp van de maaltijdservice wil SWO bevorderen dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. Tot de doelgroep behoren alle ouderen die (eventueel tijdelijk) niet in staat zijn om iedere dag een warme maaltijd te koken. De maaltijden worden dagelijks vers gekookt en warm bij u thuis afgeleverd. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Saxenoord, tel. 0517-396641

### RESTAURANTS

#### Botniahuis

Het restaurant van het Botniahuis is dagelijks geopend van 09.00-19.00 uur. U kunt hier 's ochtends ontbijten, tussen de middag is er een driegangen menu en 's avonds een gezellige broodmaaltijd. Info: tel. 0517-432 000

#### Saxenoord

Restaurant "Het Bredeplak" is alle dagen open van 8.30 tot 17 uur voor een kopje koffie/thee, hapje en drankje en/of warme maaltijd bent u hier aan het juiste adres. Info: tel. 0517-396641

### ONDERSTEUNING BIJ INTERNET, LAPTOP OF MOBIELE TELEFOON

Heeft u een computer, laptop of mobiele telefoon en bent u nieuwsgierig naar de mogelijkheden van zo'n apparaat? SWO helpt u graag op weg. U kunt zich aanmelden voor 1 op 1 begeleiding bij het gebruik van een computer, laptop, tablet of mobiele telefoon.

#### Plaats: Bij u thuis, in het Botniahuis of in Froonacker

**Data:** op aanvraag  
**Kosten:** Gratis  
**Info en aanmelden:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## BILJARTEN

Speelt u graag biljart in een vertrouwde omgeving. Samen met leeftijdsgenoten. Er is een biljartclub actief in Het Botniahuis en Saxenoord.

Als er geen wedstrijden zijn, kan er op dinsdag de hele dag en op andere dagen buiten competitietijden om, vrij biljart worden, € 0,20 in de klok.

### Biljartvereniging "De Stins"

**Locatie:** SWO/Het Botniahuis

**Data:** iedere dag (behalve competitiedagen)  
4 biljarts beschikbaar

**Tijd:** 9.00 uur tot 21.00 uur

**Competitie:** maandag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur.

**Start:** september van ieder jaar

**Kosten:** € 35,- per jaar

**Info:** Jan Linde (voorzitter) 0517 -394724.

**Locatie:** Saxenoord

**Data:** september t/m april

**Tijd:** alle dagen open tijdens kantooruren

**Kosten:** op aanvraag

**Info:** Dhr. Visser, tel. 06-57544863

## VOORLICHTINGEN

### BLIJF B(L)IJ MET JE RIJBEWIJS - SBV

#### Leeftijdscategorie 55+

Hoe zat het ook alweer met de verkeersregels? Wat is de juiste zitpositie? Wie als 55+er het rijbewijs al vroeg heeft gehaald, kan in de loop der jaren de verkeerstheorie zijn vergeten. De SBV biedt daarom een speciale drie uur durende cursus aan voor bestuurders van 55 jaar en ouder. Gedurende dit dagdeel worden enkele belangrijke zaken uit de verkeerstheorie behandeld en bekijkt een rijinstructeur tijdens een praktijkrit de rijstijl van een bestuurder. Als derde module is de baanmodule, waar men leert hoe te reageren bij krachtig remmen op nat en stroef wegdek. De cursus is zo opgebouwd dat bestuurders met voldoende behendigheid nog jaren mee kunnen in het verkeer.

**Plaats:** Franeker

**Data:** ntb

**Tijd:** een dagdeel

**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## GRIJZE HAREN, ANDERE ETENSWAREN!

Op dinsdagavond 20 februari organiseert Stichting Welzijn Ouderen een informatie avond over voeding. Wanneer u ouder wordt, gaat u merken dat uw lichaam anders reageert op voedingsmiddelen dan vroeger. U wordt bijvoorbeeld zwaarder terwijl u hetzelfde eet of verliest spiermassa en kracht. Tijdens deze avond zal diëtiste Irene van der Vuurst van Libra dieetadvisering u laten zien hoe ons lichaam werkt en hoe het reageert op voeding. Zij gaat u vertellen welke voedingsmiddelen gezond en verantwoord zijn, maar ook op welke wijze extraatjes in te passen zijn in uw dagelijks leven. Ook gaat zij in op medicijngebruik, de reactie van het lichaam en mogelijke voedingstekorten die door medicijngebruik ontstaan. Irene van der Vuurst had tot 2018 een column in de weekkrant de Extra en tegenwoordig in de Harlinger Courant. Zij is o.a. werkzaam in Gezondheidscentrum Het Want in Franeker. Aanmelden voor deze avond kan tot 16 februari, entree is gratis.

**Datum & Tijd** 20 februari

Aanvang 19.15 uur, start 19.30 uur

**Locatie:** Froonacker restaurant

Hertog van Saxenlaan 78  
8802 PP Franeker

Meer informatie en aanmelden kan bij SWO via tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## GEZOND DE SUPERMARKT DOOR!

Kent u dat gevoel, u loopt door de supermarkt en wilt gezond eten maar kunt geen keuze maken. Er zijn tegenwoordig zoveel keurmerken waardoor de fabrikant beweert dat hun product het meest gezond is, u ziet door de bomen het bos niet meer. Deze informatie avond kan u verder helpen. Stichting Welzijn Ouderen organiseert samen met diëtiste Irene van der Vuurst van Libra dieetadvisering een informatie avond over gezond eten. Welke producten kunt u nu eigenlijk het beste eten en in welke hoeveelheid? Welke tussendoortjes zijn gezond en wat kunt u beter laten staan? Op deze vragen geven wij u een antwoord. Aanmelden voor deze avond kan tot 23 maart, entree is gratis.

**Datum & Tijd** 27 maart

Aanvang 19.15 uur, start 19.30 uur

**Locatie:** Froonacker restaurant

Hertog van Saxenlaan 78  
8802 PP Franeker

Meer informatie en aanmelden kan bij SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl



# BEWEGINGSACTIVITEITEN IN DE DORPEN

Sport en bewegen zijn belangrijk voor de gezondheid. Te weinig beweging is één van de belangrijkste risicofactoren van hart- en vaatziekten, overgewicht, hoge bloeddruk en tal van andere aandoeningen. Het hoeven geen ingewikkelde sporten te zijn die u gaat beoefenen. U ontmoet nieuwe mensen en dat kan een stuk gezelligheid en nieuwe contacten met zich meebrengen.

## TZUM

Gymnastiek Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) gericht op het soepel blijven van botten en spieren. Voor iedereen en ieder op zijn eigen niveau.

**Locatie:** Dorpshuis de Moeting  
**Data:** dinsdag  
**Tijd:** 14.30-15.15 uur  
**Kosten:** € 2,50 per week  
**Info:** SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar info@swof.nl

## TZUMMARUM

Gymnastiekvereniging Tonido verzorgt wekelijk gymnastiek voor jong en oud. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de secretaris.

**Locatie:** Harnehal  
**Data:** maandag  
**Tijd:** 14.30 uur  
**Kosten:** € 10,- per maand  
**Info:** secretaris Tonido, mevr. Travaille, telefoonnr. 0518-482018

## HITZUM

In Hitzum wordt elke week Meer Bewegen voor Ouderen gegeven, dit is gymnastiek voor alle leeftijden. Er worden verschillende oefeningen gedaan, indien nodig worden de oefeningen aangepast.

**Locatie:** Dorpshuis  
**Data:** dinsdag  
**Tijd:** 13.30-14.15 uur  
**Kosten:** € 10,- per maand  
**Info:** Mevr. B. Blanksma, tel. 0517-452726

## RIED

Ook de "ouder wordende mens" wordt bij de gymnastiekvereniging Ried e.o. niet vergeten. Wat we doen verschilt per week, natuurlijk wordt er rekening gehouden met wat een ieder aan kan. Zelfs gymnastiek op een stoel behoort tot de mogelijkheden. Na elke les wordt er nog gezellig samen koffie gedronken, dus er is ook ruimte voor wat sociaal contact.

Momenteel bestaat de groep uit 12 enthousiaste leden, maar er is zeker ruimte voor nog meer mensen! Dus lijkt het u leuk om ook mee te doen? Kom gerust eens langs en doe een proefles met ons mee.

**Locatie:** Gymzaal Ried  
**Data:** dinsdag (m.u.v. schoolvakanties)  
**Tijd:** 09.00-10.00 uur  
**Kosten:** € 7,50 per maand  
**Info:** Maaïke Hiemstra, tel: 06-29473236

## PROGRAMMA ACTIVITEITEN YN 'E LYTE NY BETHANIE TZUMMARUM

- Iedere dinsdag morgen om 9.30 uur Koffiedrinken kopje koffie € 1,00 of € 0,75 bij aankoop 10 kopjes kaart
- Iedere maandagmiddag Sjoelen om 14.30 uur
- Iedere 1e donderdag Knutselen/ Handwerken om 14.30 uur
- Vanaf oktober iedere 14 dagen Koersbal om 14.30 uur
- Vanaf oktober iedere 14 dagen Kegelen om 14.30 uur
- Iedere 2e donderdag om 14.30 uur spelmiddag
- Iedere 1e zondag van de maand om 15.30 uur koffie uurtje





## MOVEMENT=LEUK

Beweegt u zich met plezier door het leven? Het lijkt misschien een gekke vraag, maar voldoende beweging is essentieel om gezond oud te worden. Uw lichaam heeft beweging nodig om in vorm te blijven. Maar bewegen is niet altijd eenvoudig wanneer u op leeftijd bent. Wij helpen u daarom graag. Met innovatieve bewegingsactiviteiten zorgen we ervoor dat u gezond én met plezier oud mag worden.

### **Plezier in bewegen; plezier in het leven.**

Mijn naam is Paola van Smeden-Zijlstra. Als geriatriefysiotherapeute ben ik gespecialiseerd in mobiliteitsproblemen bij ouderen. Mijn missie is om zo veel mogelijk ouderen te laten ervaren dat bewegen leuk kan zijn. Bewegen is pas leuk als u het goed kunt. Met mijn project Movement=LEUK kunnen we dit samen realiseren.

Wilt u de eerste stap zetten om weer in beweging te komen? Meld u dan nu aan voor een intake gesprek voor Movement=LEUK. Samen zetten we de eerste stap; u krijgt er beslist geen spijt van!

Paola van Smeden-Zijlstra.  
Geriatriefysiotherapeute  
Telefoon 06-11044137

Het project Movement=LEUK wordt mede mogelijk gemaakt door 'Franeker Actief Senior'.  
Meer informatie: [www.stichtingvitaleouderen.nl](http://www.stichtingvitaleouderen.nl)



## SPORTIEF WANDELEN

Voor mensen die kiezen voor een gezonde leefstijl Sportief wandelen is net als tennis en voetbal een bewegingsactiviteit. Met als extra toevoeging het sociale karakter en de gezelligheid tijdens de wandeling.

De groep gaat iedere dinsdagmiddag op pad onder begeleiding van een wandeltrainer. En na afloop tijdens de koffie kunt u nog even gezellig napraten.

Sportief wandelen is niet alleen goed voor uw conditie; wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het een positieve invloed heeft op uw afweersysteem, uw hart- en vaten en helpt om ziektes te voorkomen. Kom het ervaren!

**Voor wie:** Volwassenen die in een groep, onder professionele begeleiding, willen wandelen.  
Volwassenen die hun eigen fysieke en mentale gezondheid een boost willen geven.

**Plaats:** **Sportcomplex van AV Spartacus**  
Bloemketerp, Cor Bootpad 6,  
8801 BW Franeker (naast de ijsbaan)

**Kosten:** € 12,- per maand  
(inclusief lidmaatschap KWBN)  
**Wanneer:** Iedere DINS DAG  
**Tijd:** 15.30 tot 17.30 uur  
**Informatie:** Op de site van AV Spartacus:  
[www.avspartacus.nl](http://www.avspartacus.nl)  
**Opgave:** Bij Martha Meindersma 06-15272580



# BLOEMKETERP ZWEMMEN

## ZWEMMEN “FIFTY-FIT”

Zwemmen is een plezierige en gezonde vorm van lichaamsbeweging. Jongere ouderen vanaf 55 jaar kunnen komen bewegen voor het behoud en verbetering van hun conditie, lenigheid, kracht en coördinatie. Juist door de kleine kans op blessures in het water is deze vorm van beweging heel geschikt voor oudere mensen. Het water heeft een ontspannende werking op de spieren waardoor oefeningen in het water beter uitgevoerd kunnen worden. In combinatie met het aanbod van gerichte oefeningen wordt de bewegelijkheid vergroot. Iedereen met basisvaardigheden zwemmen kan deelnemen. U bent van harte welkom voor een proefles op woensdagmorgen.

**Locatie: Zwembad Bloemketerp**

Data: woensdag  
Tijd: 9.00 tot 10.00 of 10.00 tot 11.00 uur  
Kosten: op aanvraag  
Info: tel:0517-395874 of  
info@zwembadbloemketerp.nl

## ZWEMMEN IN VERWARMD ZWEMBAD

Op maandag is het wedstrijdbad verwarmd tot 30 graden en ook het bubbelbad is extra verwarmd.

**Locatie: Zwembad Bloemketerp**

Data: maandag  
Tijd: 10.00 tot 21.00 uur  
Kosten: op aanvraag  
Info: tel. 0517-395874 of  
info@zwembadbloemketerp.nl

## AANGEPAST ZWEMMEN

Zwemmen voor mensen met een lichamelijke beperking (Vereniging Aangepast Sporten, VAS) iedereen die op doktersadvies of therapeutische basis, wordt aanbevolen om te zwemmen, kan bij VAS terecht. Als men na de proefles lid wil worden van de VAS, mag er twee keer gebruik worden gemaakt van een proefles.

**Locatie: Zwembad Bloemketerp**  
Data: maandagmiddag en maandagavond  
Tijd: 13.30-14.30 uur/20.00-21.00 uur  
Kosten: op aanvraag  
Info: Dhr. A. Bosma, tel.058-8445372 of  
oasebosma@upcmail.nl

## ZWEMLESSEN, AQUASPORTEN & RECREATIEF ZWEMMEN

Zwembad Bloemketerp heeft voor jong en oud een groot aantal activiteiten die aangeboden worden in een prettige omgeving en onder deskundige begeleiding. Omdat de tijdstippen van de activiteiten nog niet helemaal definitief zijn raden wij u aan om onze website [www.zwembadbloemketerp.nl](http://www.zwembadbloemketerp.nl) te bezoeken voor de laatste en meest recente informatie.





## Aanbod Senioren: Valpreventie-, loop-, conditie-, revalidatie- en lenigheids-trainingen Gezondheidscentrum Het Want in Franeker

### VOORKOM VALLEN MET IN BALANS

Mensen van alle leeftijden vallen. Maar hoe ouder u wordt, hoe meer risico u loopt. Bewegen helpt vallen voorkomen. Alle trainingen worden gegeven door geschoolde begeleiders zoals (geriatrie) fysiotherapeuten. Met natuurlijk na elke les een kopje koffie of thee. Verantwoord bewegen en gezelligheid staan centraal. De cursus duurt 13 weken (oftewel 3 maanden).

Start: jaarlijks 1e vrijdag februari en oktober  
Tijd: 10:30-11:30 uur  
Kosten: 3 maanden voor € 97,50.  
(Met een fysiotherapeutische intake en eindmeting, is vergoeding afhankelijk van uw aanvullend pakket). Vervolg op contributie mogelijk.\*\*  
Korting leden Thuiszorg Het Friese Land bij vervolg: geen inschrijfgeld € 25,00.

### ROLLATORGYM: DE ROLLATOR ALS FITNESSSTOESTEL

In een klein groepje, onder begeleiding van de fysiotherapeut, leert u hoe u uw conditie en souplesse kunt verbeteren met behulp van uw rollator. Leuke oefeningen én looptraining om misschien zelfs zonder rollator een stuk(je) verder te kunnen lopen! (8x vergoeding via zorgverzekeraar en daarna contributie.\*\*)

### FIT SENIOR

Een uitgebalanceerd bewegingsprogramma voor senioren met als doel zo lang mogelijk fit te blijven. U traint in een vaste groep op kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en stabiliteit door middel van bewegen op muziek, spelvormen en fitnessgerichte oefeningen. Een training duurt 60 minuten en kan 1 of 2 keer per week gevolgd worden.\*\*

### VITALITEITSTRaining VOOR SENIOREN

De vraag die bij een ieder wel eens op komt in zijn leven is: "hoe blijf ik met of zonder beperking levenslang fit?" Dan is Vitaliteitstraining voor u een goed instrument om dit te bereiken!

Bij de vitaliteitstrainingen wordt er namelijk uitgegaan van vijf speerpunten die gezamenlijk tot het beste resultaat leiden. Deze zijn: mobiliteit, coördinatie, lenigheid, conditie en spierkracht.

U zult zien dat uw bewegingsvrijheid gaat toenemen en dat u inzicht krijgt in het samenspel van de vijf speerpunten. Het één kan niet zonder het ander! Juist door kennis en inzicht zult u zelf tot de conclusie komen dat deze manier van trainen voor u het beste resultaat oplevert.\*\*

### YIN YOGA

Een rustige, meditatieve vorm van bewegen, ontwikkeld om verschillende klachten te verminderen of te herstellen. Het ondersteunt bij mentale klachten en herstelt het vertrouwen in je lichaam na een ziekte. Het maakt niet uit hoe lenig, sportief of oud je bent. Yin Yoga is voor iedereen.\*\*

### NIEUW: SENIOREN FITPLAN KRACHT

Krachttraining is een zeer belangrijk onderdeel als het gaat om het gezond ouder worden. Krachttraining is onder andere goed voor de balans, botten en spieren. Tijdens senioren Fitplan kracht staat krachttraining centraal en word je intensief begeleid. Je traint een uur lang je hele lichaam met afwisselende krachtoefeningen. Je bepaalt hierin je eigen niveau wat gemeten wordt tijdens de intake. Senioren Fitplan kracht wordt gegeven op maandag en donderdag van 19:00 tot 20:15. Gratis advies van de fysiotherapeut is mogelijk! \*\*

\* Cursus Looptraining, (+ optioneel voor groepsaanmelding: Nordic Walking en Sportief wandelen) 6 x voor € 65,00 daarna vervolg mogelijk op contributiebasis.

\*\* Contributietarief € 32,50 p.m 1x pw (bij 2x pw € 39,- per maand).

## CURSUS LOOPTRAINING

Leuke en gemakkelijke (loop)oefeningen in de oefenzaal of buiten. Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan loop-, conditie- en spierkrachtverbetering en coördinatie. Aspecten die nodig zijn om goed en verantwoord te kunnen lopen.\*

Neem met ons contact op voor aanmelding of voor meer informatie over onze programma's

Tevens bieden wij binnen de Fysiotherapie diverse individuele- en groepsgewijze (beweeg) programma's (vergoeding afhankelijk van uw zorgverzekering)

- Astma
- Claudicatio intermittens
- Copd
- Dementie
- Diabetes
- Fibromyalgie
- Hart- en Vaatziekten
- M.E.
- Motorische achterstand
- MS
- Overgewicht
- Parkinson
- Reuma



Het Want 12, 8802 PV Franeker  
**www.hetwant.nl**  
 info@hetwant.nl  
 0517-390900



## “MAAK KENNIS MET TENNIS SENIOR”

Bent u niet lid van de tennisvereniging, maar lijkt tennis u leuk? Kom dan langs bij “Maak Kennis met Tennis”. Het doel is om tijdens de activiteit op een vrijblijvende manier en voor een gunstig tarief kennis te maken met de tennissport. U hoeft geen tennisracket of ballen mee te nemen hier wordt voor gezorgd.

<b>Locatie:</b>	<b>Franeker Tennis Club (FTC)</b>
Aanvang	eerste week april
Opgaven	voor 20 maart (via <a href="http://www.tennislh.nl">www.tennislh.nl</a> )
Tijd:	lesduur is 50 minuten
Kosten:	€ 54,-

Is ook mogelijk halverwege het seizoen waar ruimte is.

Info: Tennisschool van der Lecq en Hilwerda,  
 tel.06-48506538 [www.tennislh.nl](http://www.tennislh.nl)

\* Cursus Looptraining, (+ optioneel voor groepsaanmelding: Nordic Walking en Sportief wandelen) 6 x voor € 65,00 daarna vervolg mogelijk op contributiebasis.

\*\* Contributietarief € 32,50 p.m 1x pw (bij 2x pw € 39,- per maand).

# SPORTCENTRUM SHAPE

## VRIJ BANEN ZWEMMEN VOOR 50+

Sportcentrum Shape biedt de mogelijkheid om vrij banen te zwemmen voor personen met een leeftijd van 50 jaar of ouder en met een medische indicatie (deze mensen mogen jonger zijn dan 50 jaar). Het water is 31 graden Celsius. Legitimatie is verplicht i.v.m. de leeftijdsgrens van 50 jaar. Er kunnen maximaal 10 personen per uur in bad, opgave is daarom verplicht.

**Locatie:** Sportcentrum Shape  
**Data:** iedere werkdag  
**Tijd:** 8.00 - 8.45 uur  
**Kosten:** op aanvraag  
**Info:** Shape, tel. 0517-397360  
www.shapefraneker.nl

## AANGEPAST ZWEMMEN

Zwemmen voor mensen met een lichamelijke beperking Vereniging Aangepast Sporten (VAS). Iedereen die op doktersadvies of therapeutische basis, wordt aanbevolen om te zwemmen, kan bij VAS terecht. Als men na de proefles lid wil worden van de VAS, mag er twee keer gebruik worden gemaakt van een proefles.

### GROEPSFITNESS

**Locatie:** Sportcentrum Shape  
**Data:** dinsdag  
**Tijd:** 9.30 tot 10.30 uur  
**Kosten:** op aanvraag  
**Info:** tel.0517-397360, www.shapefraneker.nl

## LOW BUDGET BIJ SHAPE VOOR 50+

Bij sportcentrum Shape bieden we low budget cardio en fitness voor 50-plussers. Met deze abonnementsvorm kunnen 50-plussers van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 - 15.00 uur gebruik maken van de cardio- en fitnessruimte tegen een gereduceerd tarief. Dit kan al vanaf €23,50 per maand. Groepslessen, zonnebank, sauna en koffie en thee zijn dus niet inbegrepen. Dus bent u 50 jaar of ouder en wilt u in beweging komen, dan is dit uw kans. Uiteraard krijgt u eerst een rondleiding, een duidelijke uitleg over de verschillende apparatuur, wordt er een schema op maat gemaakt tijdens de intake en kunt u dit schema regelmatig aanpassen om uw training zo efficiënt en leuk mogelijk te houden.



## Samen vooruit!

De Skûle Welzijn werkt aan het vinden en verbinden van burger en buurt, jong en oud, mensen in hun kwetsbaarheid en kracht. Wij signaleren maatschappelijke ontwikkelingen en spelen daar op in. Welzijn werkt, welzijn versterkt.

### De Skûle Welzijn geeft uitvoering aan:

Jeugd en Jongerenwerk	Ouderen (advies)werk
Steunpunten Mantelzorg	Sociaal Cultureel Werk en Opbouwwerk
Steunpunten Vluchtelingen	Vrijwilligerscentrales

www.deskule.nl info@deskule.nl 0517-393750 / 0517-397800

## Locaties





## VRIJWILLIGERSWERK BIJ SWO, IETS VOOR U?

Als inwoner van de gemeente Franekeradeel heeft u in dit informatieboekje kunnen lezen dat Stichting Welzijn Ouderen allerlei nuttige diensten en activiteiten aanbiedt. Zo wordt er advies en begeleiding aangeboden, wordt er veel gedaan om ontmoeting met anderen mogelijk te maken en kunt u zich aanmelden voor allerlei cursussen en recreatieve activiteiten.

U kunt zich voorstellen dat wij dit niet alleen met betaalde krachten draaiende kunnen houden. Een groot deel van de uitvoer ligt bij vrijwilligers. Zonder deze vrijwilligers zou Stichting Welzijn Ouderen niet zo'n breed aanbod van diensten en activiteiten kunnen doen.

**Wilt u ons helpen en wilt u zich als vrijwilliger inzetten voor Stichting Welzijn Ouderen, U bent van harte welkom!!**

### VOOR WIE?

Voor iedereen die het leuk vindt iets voor een ander te betekenen.

### WAAR KUNT U ZICH OPGEVEN OF INFORMATIE OPVRAGEN?

Van maandag t/m donderdag van 9.00 uur tot 16.00 uur SWO, tel 06 13 99 55 27 of mail naar [info@swof.nl](mailto:info@swof.nl)

### WAT BIEDEN WIJ :

- diverse soorten vrijwilligerswerk
- collegiale ondersteuning
- onkostenvergoeding
- scholing en trainingen voor degene die extra vaardigheden willen leren.



## DAG VAN DE MANTELZORG - 10 NOVEMBER 2018

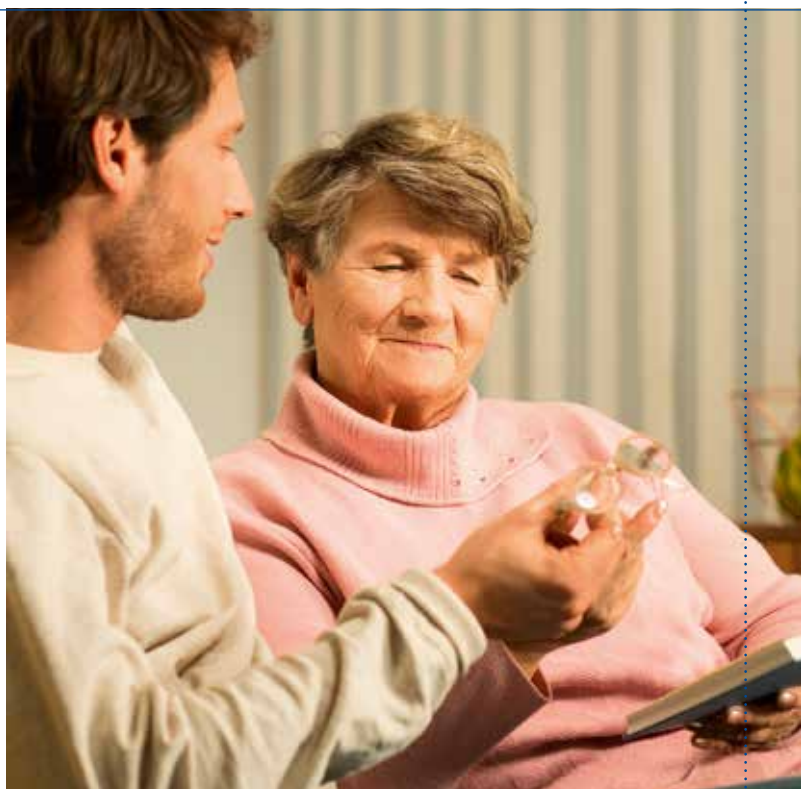
Jaarlijks organiseert het steunpunt mantelzorg de Dag van de Mantelzorg. Op deze dag worden mantelzorgers in het zonnetje gezet. Bent u een mantelzorgster of kent u iemand in uw omgeving die langdurig voor een ander zorgt dan bent u van harte welkom op de Dag van de Mantelzorg 2018.

### PROGRAMMA

Meer informatie over het programma en de invulling van deze volgt via de lokale media of kijk op: [www.nietvoormezelfalleen.nl/franekeradeel](http://www.nietvoormezelfalleen.nl/franekeradeel)

### INLICHTINGEN

Steunpunt Mantelzorg Franekeradeel  
Telefoonnummer 0517-393750  
Website: [www.deskule.nl](http://www.deskule.nl)





## DIENSTENCENTRUM STICHTING WELZIJN OUDEREN

### OUDERENBOND PCOB

De PCOB is een bond die, vanuit de Christelijke identiteit, zich sterk maakt voor de belangen van 50 plussers. Onder meer op de terreinen van inkomen, huisvesting, welzijn, mobilisatie, educatie en niet te vergeten zorg. De bond is een belangrijke gesprekspartner voor diverse invloedrijke instanties, overheid en politieke partijen. Zij is zowel plaatselijk, regionaal, provinciaal, nationaal als internationaal actief op het gebied van belangenbehartiging. Onlangs is besloten om samen met de Katholieke Bond voor Ouderen (KBO) stapsgewijs verder te gaan en het lijkt erop dat zij in de naaste toekomst als landelijke belangenbehartiger met één naam naar buiten treden: KBO-PCOB. Samen staan zij sterker, zeker met zo'n 300.000 leden en gaan zij de toekomst in als dé grote seniorenorganisatie van Nederland.

De afdeling Franeker en Omstreken telt circa 360 leden.

#### Voor informatie kunt u contact opnemen met:

Mevr. D. Burggraaff - Siebesma  
Telefoon: 0517 391733  
Email: [hjburggraaff@hotmail.com](mailto:hjburggraaff@hotmail.com)  
Landelijke website: [www.pcob.nl](http://www.pcob.nl)



### HUMANITAS AFD. NOORDWEST-FRIESLAND

Humanitas is er voor iedereen die het alleen even niet redt!

- Verlichten van de taak van mantelzorgers door een dagdeel in de week op te passen
- Helpen bij het ordenen van uw eigen administratie
- Steun aan personen die moeite hebben een verlies te verwerken
- Als maatje steun verlenen aan iemand die door omstandigheden moeilijk contact kan leggen
- Een klein karweitje uitvoeren voor iemand die het zelf niet meer kan doen

- Vakantieweken voor kinderen van 5 tot 12 jaar
- Sint-Nicolaas-kadootjes voor kinderen van 5 tot 12 jaar
- Ondersteuning bieden bij eenzaamheid

#### Meer informatie over het bovenstaande kunt u vinden op onze website

[www.humanitas.nl/afdeling/noordwest-friesland](http://www.humanitas.nl/afdeling/noordwest-friesland) en via telefoonnummer 06-105 951 06.

- U kunt Humanitas helpen door vrijwilliger te worden en ook door lid te worden voor € 30,- per jaar.

### DE ZONNEBLOEM

De nationale vereniging De Zonnebloem is een landelijke organisatie die zich inzet voor mensen die eenzaam zijn en langdurige zieken, lichamelijke gehandicapten en hulpbehoevende ouderen. Het gaat dan vooral om mensen voor wie persoonlijk contact en deelname aan het maatschappelijk leven niet vanzelfsprekend is.

De vrijwilligers organiseren voor u o.a.:

- Een jaarlijkse dagboottocht
- Toneelmiddag
- Bustocht
- Kleine activiteiten
- Persoonlijke aandacht door middel van bloementjes bij ziekte en bezoeken

Bij deelname aan onze activiteiten is een lidmaatschap niet nodig. Maar wilt u het Zonnebloemwerk financieel ondersteunen dan kan dat!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Diny Wierdsma via [zonnebloemfraneker@gmail.com](mailto:zonnebloemfraneker@gmail.com) of met Sylvia Boersma -v.d. Wal via 0517-39 63 67 / 06- 52 16 39 65





Stichting Welzijn Ouderen | Franekeradeel

Botniasteeg 7, 8801 KJ Franeker

Telefoon 06-13 99 55 27 - E-mail [info@swof.nl](mailto:info@swof.nl)

IBAN nr. NL62 RABO 0380 6094 79

[www.swof.nl](http://www.swof.nl)



Franekeadeel  
Actief

