

**Belangrijke gegevens:**

**Voorzitter:**

Tineke Boersma  
bestuur@despilsneek.nl  
Tel: 06-10492784

**Secretaris:**

Jozanneke Scholten-Bos  
Tel: 06-15655651  
secretariaat@despilsneek.nl

**Ledenadministratie:**

Emmy Schoneveld  
ledenadministratie@despilsneek.nl

**Penningmeester:**

VACATURE!  
Tel:  
penningmeester@despilsneek.nl

**Algemeen bestuurslid:**

Algemeen bestuurslid:  
-Coby Volberda Tel: 0515-415426  
-Elly Valk Tel: 06-23368122  
-Mirjam v.d. Kooij  
financien@despilsneek.nl  
-Wim Hoexum Tel: 06-12636341

**Technische dienst:**

IJde v. d. Kooij  
td@despilsneek.nl

**Zaalverhuur:**

zaalhuur@despilsneek.nl

**Bar/Kantine:**

VACATURE!  
kantine@despilsneek.nl

**Redactie wijkblad en website:**

Karin Calf  
redactie@despilsneek.nl

**Inhoudsopgave:**

Commissies	2
Vergaderingen	2
Van de bestuurstafel	3
Fotoclub De Spil	4
Sportnieuws	6
Info voor sport	7
Evergreens	8
MUD	9
Klaverjassen	11
Kerstmarkt	11
ABC	14
Biljarten	16
Schietclub	20
Koffieochtend	21
Sneek Duurzaam	22
Volkstuin IJlst	23
<b>Agenda</b>	26
Sportrooster	27



**Like onze Facebook  
wijkverenigingdespil**



## Commissies

Commissie	Contactpersoon	Telefoon
ABC	Jolanda Abbink	06-22423672
AMATO	Jeanetta Altenburg	423436
Bar	Jan Frankema	421148
Biljarten middag	Jelle Bakker	06-45969211
Biljarten avond	Johan Munsterman	06-57707218
Bridge	Hans van Velthoven	06-29733726
Disco	Jolanda Slob	06-29030797
Film/video	Gerard Schuurmans	06-20663027
Fotoclub	Hendrik Huitema	
Instuif	Roelie de Jong	421536
Kienen	<b>Vacature</b>	
Klaverjassen	Rienk Heemstra	06-48707062
Koor Evergreens	Ronald Postma	
Ouderensoos	Coby Volbeda	415426
Schieten	Eduard Scholten	06-51819922
Schilderen	Hitsje van Ruiten	06-30712466
Schilderen	Pia Wijtsma (vrijdag)	419077
Sjoelen	Cobie Jonkman	417084
Sport	Jan van der Pal	06-51514769
Spilbrekers	Emmy Schoneveld	418355
Trekzakclub	Peter Burger	06 10179992

## Vergaderingen

Wijkpanel Tinga	Eerste dinsdag v/d maand (20.00 uur)
Sportcommissie	Tweede dinsdag v/d maand (20.00 uur)
Koorvergadering	Derde maandag v/d maand (19.30 uur)
Bestuursvergadering	Vierde woensdag v/d maand (20.00 uur)
Barvergadering	Laatste woensdag v/d maand (20.00 uur)

## Van de bestuurstafel

De eerste maand van het tweede deel van het seizoen zit er alweer op. Een maand waarin veel (niet) leden de weg naar de Spil weer hebben weten te vinden na, in sommige gevallen, een paar maanden zomerstop. Ik vind het altijd fijn om een pand, dat in de zomermaanden veelal leeg en verlaten aanvoelde, weer gevuld met mensen en bedrijvigheid te zien. Naast de vaste commissieactiviteiten staan er weer diverse losse activiteiten op het programma, dus hou onze communicatiekanalen in de gaten!

De laatste maand hebben wij als bestuur gebruikt om wat wijzigingen uit te voeren waardoor sommige bestuursleden wat meer ruimte krijgen voor andere taken. Zo heeft Ronald Postma de verhuur van Mirjam overgenomen; U kunt hem bereiken via [zaalhuur@despilsneek.nl](mailto:zaalhuur@despilsneek.nl). Emmy Schoneveld beheert vanaf nu de ledenadministratie (bereikbaar via [ledenadministratie@despilsneek.nl](mailto:ledenadministratie@despilsneek.nl)). Zij heeft dit overgenomen van Jojanneke. Dames, bedankt voor alle tijd die jullie hierin gestoken hebben. Emmy en Ronald, bedankt dat jullie opgestaan zijn en ons hiermee ondersteunen. Veel succes!

Hiernaast heeft Dries moeten besluiten om zijn functie als algemeen bestuurslid neer te leggen. Wij willen hem via deze weg nogmaals bedanken voor zijn tijd en inzet als interim voorzitter en later als bestuurslid. We hopen je toch nog vaak in de Spil te mogen begroeten.

Bovendien hebben we diverse vacatures openstaan in de barcommissie. Zo zoeken wij nog enthousiaste barmedewerkers en een barcoördinator. Alleen met meer vrijwilligers kunnen wij de bar openhouden en iedereen voorzien van een drankje en/of hapje zoals u van ons gewend bent. Voor meer informatie of aanmelden kunt u contact opnemen via [bestuur@despilsneek.nl](mailto:bestuur@despilsneek.nl) of 06-10492784.

Met vriendelijke groet,  
Tineke  
Voorzitter





### Waar houdt de fotoclub zich mee bezig?

- We beoordelen onze foto's op hun kwaliteiten.
- We werken aan onze artistieke ontwikkeling.
- We organiseren oefenavonden.
- We exposeren ons fotowerk in het wijkgebouw de Spil en op onze eigen website.

Wat doen we zoal bij de fotoclub ? Op onze clubavond word er aandacht besteed aan de techniek achter fotograferen. Dit doen we in de vorm van een cursus. Ook het bewerken van foto's op de computer etc. komt bij ons aan bod. Natuurlijk delen we kennis met elkaar. Daarnaast werken we ook met thema opdrachten.

Deze foto's worden door alle leden besproken en voorzien van opbouwende kritiek. Daarna worden de foto's in het wijkgebouw geëxposeerd. Ze zijn natuurlijk ook op onze website te vinden. De fotoclub wordt ook regelmatig gevraagd om foto's te maken bij b.v. activiteiten van de wijkvereniging.

Bent u geïnteresseerd in fotografie en wilt u deze passie in clubverband delen dan bent u bij ons aan het juiste adres!

**Voor meer inlichtingen bezoek onze website:  
<http://www.fotoclubdespil.nl>  
Hier kunt u ook foto's gemaakt door onze leden  
bekijken.**



Foto: Eelke Dotinga



Foto: Siep Bosma

## Sportnieuws

Jan van der Pal	Voorzitter	janvdpal@hetnet.nl	06-51514769
Gea v/d Molen	Secretaresse	geavdmolen@gmail.com	06-25454979
Hilda Boot	Alg. bestuurslid	hildaboot@hotmail.com	06-39214136
Lisa Wierda	Penningmeester	famwierda@telfort.nl	06-57054990

Beste sporters,

Nodig af en toe eens iemand uit om bij de lesuren te kijken en een proefles te nemen.

De volgende artikels zullen het thema hebben: WIST U DAT?

### Wist U dat ? - 1

#### Lichamelijke inactiviteit veroorzaakt angst en depressie.

**Dat lichamelijke activiteit belangrijk is voor een goede gezondheid is niet onbekend. Lichaamsbeweging helpt bij het verminderen van depressieve klachten en angststoornissen. Wetenschappers hebben beter naar de beschikbare data gekeken en stellen nu dat lichamelijke inactiviteit een directe oorzaak kan zijn voor het ontstaan van de psychische problematiek.**

De onderzoekers baseren zich op data verkregen uit prospectief observationeel onderzoek. Dit houdt in dat een grote groep mensen gedurende een tijdsperiode wordt gevolgd, waarna wordt bepaald of een bepaalde aandoening vaker voorkomt. In deze situatie is dus gekeken naar de hoeveelheid lichamelijke activiteit die mensen hebben en het ontstaan van depressie of angstklachten. Hieruit bleek dat 150 minuten intensieve activiteit per week de kans op een depressie tot wel 63 procent kan verminderen ten opzichte van inactiviteit. Het beschermende effect van lichamelijke activiteit werd gevonden bij alle leeftijdsgroepen, van jongeren tot ouderen, en zowel bij mannen als bij vrouwen. Het effect lijkt echter wel groter te zijn bij volwassenen en vrouwen.

Voor angststoornissen werden soortgelijke resultaten gevonden. Lichamelijke activiteit verminderde de kans op het ontstaan van angstige gevoelens of een diagnose van een angststoornis. Op basis van statistische analyses geven de onderzoekers aan dat

## Info voor Sport!

Aanmelden voor een sportactiviteit volwassenen kost 49,00 euro p.p. per seizoen en voor de jeugdsport 35,00 euro p.p. per seizoen.

U betaald 12,50 euro per jaar voor het lidmaatschap van "De Spil". Dit geldt voor het hele gezin op hetzelfde adres.

Leden die zich willen afmelden voor een activiteit als algemeen lid, sport, sport voor jeugd, stepaerobic, dans of For Every Body kunnen dat doen voor 1 oktober van ieder jaar via onderstaande mailadressen.

Alleen op deze manier kunnen wij de automatische machtiging van de bank stopzetten !!!

VOOR AAN- OF AFMELDEN SPORTACTIVITEITEN:

**famwierda@telfort.nl**

VOOR AAN- OF AFMELDEN ALS LID VAN WIJKVERENIGING DE SPIL:

**ledenadministratie@despilsneek.nl**

De sportcommissie.

het waarschijnlijk is dat er een causaal verband bestaat tussen lichamelijke inactiviteit en het ontstaan van psychische problematiek. Door de grote variatie aan lichamelijke activiteit in de studies is het echter niet goed mogelijk om aan te geven hoeveel intensieve beweging het beste effect sorteert. Inactiviteit kan leiden tot depressie en angst, maar ook langdurig intensief bewegen (langer dan 150 minuten per week) kan mogelijk dit effect hebben. Gezien de grote voordelen van lichamelijke activiteit op de mentale gezondheid verdient sporten een belangrijke plaats in de preventie en behandeling van depressie en angst.

Gezellig blijven sporten dus en bewegen.

Vragen over artikels tel. 0651514769

Vr. groet en veel plezier: Jan, Lisa, Hilda en Gea.

## Van de Evergreens

Het optreden bij het Modelspoor Museum was een feestje. Het weer werkte geweldig mee, we hebben heerlijk gezongen en er was een enthousiast publiek. Een heel leuke ervaring en een mooie start van het seizoen!

De open repetitie op donderdag 19 september staat nog te gebeuren op het moment dat ik dit stukje schrijf, maar we hopen ook daar weer veel belangstellenden te mogen laten kennismaken met ons koor en combo. Als u de open repetitie hebt gemist: geen probleem: u bent altijd welkom tijdens de repetities.

Ook het optreden in het Bonifatiushuis is alweer achter de rug. Het was een drukke septembermaand!

Op zaterdag **19 oktober gaan we samen met het koor Eljakim uit Bolsward een concert verzorgen van 20.00u tot 22.00u in de Spil.**

Eljakim is een gemengd koor met een werelds/religieus repertoire. Zij zingen alles a capella, dit betekent zonder ondersteuning van piano of andere instrumenten. Een heel ander koor dan wij zijn. Samen willen we er een mooie en inspirerende voorstelling van maken met veel afwisseling. Ook zingen we een aantal nummers gezamenlijk. De bindende factor is onze dirigent: Erwin de Ruijter, hij is ook dirigent bij Eljakim.

Na dit concert gaan we ons voorbereiden op de Kerstconcerten. We hebben er drie!

Op **zaterdag 14 december** nemen we deel aan het Kerstkorenfestival in Sneek. Dit vindt plaats in de buitenlucht. We worden drie maal ingepland tussen **13.00u en 16.00u**. Plaats en tijdstip kunt u t.z.t. vinden in de berichtgeving van de algemene organisatie.

Op **zaterdag 21 december** gaan we zingen bij verzorgingshuis Greunshiem in Leeuwarden.

Op **zondag 22 december** is ons Kerstconcert in de Spil, 's middags van **15.00u tot 17.00u**.

De laatste maanden hebben we een aantal nieuwe leden mogen begroeten waardoor de bezetting in het koor is verbeterd. Echter bij de tenoren en de bassen kunnen we nog wel wat menskracht gebruiken.

Als u langs wilt komen verzoeken wij u contact op te nemen via de website of telefoon: 06-15451174.

Wilt u meer weten over ons koor en ons programma, dan kunt u onze website raadplegen: [www.evergreenssneek.nl](http://www.evergreenssneek.nl). Ook kunt u ons ook volgen op Facebook: [facebook.com/evergreenssneek/](https://facebook.com/evergreenssneek/).

Met een zanggroet namens Evergreens,  
Ria Visser

## Menstratieproducten Uitgifte Punt

### Menstratieproducten Uitgifte Punt (MUP!)

De Spil heeft een samenwerkingsverband met het Armoede Fond om de menstruatie armoede in onze wijk tegen te gaan. Voor iedereen die financieel niet in staat is om menstruatieproducten aan te schaffen, hangt er een kastje in de gang van de sporthal van de Spil met verschillende producten; zowel maandverband als tampons. Dus zegt het voort! Deze producten zijn beschikbaar voor iedereen die het nodig heeft.

Deze middelen kunnen zonder tekst of uitleg meegenomen worden. Het enige verzoek dat wij hebben: neem alleen mee wat je nodig hebt! Denk aan diegene die na jou komt. Ook zij heeft het nodig!





Vocaal Ensemble

# Eljakim



## DUO CONCERT

**zaterdag 19 oktober 2024**  
aanvang 20.00 uur

**De Spil** Molenkrite 169 Sneek

**toegang gratis**

na afloop vrijwillige bijdrage

muzikale leiding

**Erwin de Ruijter**

gemengd koor  
**EVERGREENS**



met  
COMBO

## Klaverjassen

Het nieuwe seizoen is weer gestart en met 6 tafels was dat een mooi begin. Zeker gezien het feit dat er ongetwijfeld nog mensen met vakantie zijn.

Onder het genot van koffie/thee met koek is er weer leuk gespeeld. We mochten één nieuw lid verwelkomen en als het aan ons ligt, mogen dat er zeker nog meer worden.

Het lidmaatschap van de wijkvereniging is €12,50 per jaar (geldig voor het hele gezin/adres) en de activiteit €4,- per keer voor de versnaperingen.

We spelen om waardebonnen, te besteden bij Poiesz supermarkten. Iedere maandagmiddag om 13:30 uur (inloop vanaf 13:00 uur) beginnen we en doen we 4 bommen en rond 17:00 uur is de prijsuitreiking.

Kunt U klaverjassen, wees dan welkom en doe gezellig met ons mee !!

Groetjes van de klaverjascommissie,

Epke, Roelie en Coby

## Kerstmarkt

We zijn nog op zoek naar standhouders voor onze gezellige kerstmarkt op 7 december.

Neem contact op met Elly voor verdere informatie.

Ellyvalk42@gmail.com

0623368122



ADVERTENTIE:

0515-411552

06-11733327

www.ahfysiosneek.nl

info@ahfysiosneek.nl

ahfysiosneek

ahfysiosneek



Fysiotherapie  
Amarins Herrema  
Van Giffenstraat 6  
8601 EX Sneek

ADVERTENTIE:



ADVERTENTIE:



Kom je bij ons spelen?

Zoek je opvang voor je baby, dreumes, peuter of schoolkind? Kinderwoud biedt opvang voor kinderen van 0 tot 13 jaar. We maken van 'Elke dag een mooie dag!'. Ieder kind verdient het om zich in een warme, geborgen sfeer te kunnen ontwikkelen en ontplooiën. Meer weten? Bezoek onze website of bel ons op 0513 - 61 08 25.



kinderwoud.nl

ADVERTENTIE:



24 uur per dag, 7 dagen per week

Wij staan voor u klaar!

Thuis als het kan, in het ziekenhuis als het moet. Welke zorg u ook nodig heeft, wij zijn er voor u. Antonius, voorheen Thuiszorg Zuidwest Friesland, biedt alle soorten zorg aan huis, zoals verpleging, persoonlijke verzorging, nachtzorg én gespecialiseerde zorg.

Henny Engelman is wijkverpleegkundige in uw buurt

Dankzij de korte lijnen met ons ziekenhuis kan er thuis heel veel. En als zorg thuis niet kan? Dan helpen we u in ons ziekenhuis in Sneek. Wij zijn er voor u, zodat u langer thuis kunt blijven wonen óf eerder uit het ziekenhuis weer naar huis kunt.

Welke zorg u ook nodig heeft, zorgteam Sneek Brekken is er voor u en uw naasten. Henny komt graag bij u langs voor een vrijblijvend gesprek. Want ook u verdient optimale zorg, precies op maat.

0515 - 46 13 38 | TeamSneekDeBrekken@thuiszorgzwf.nl  
mijnantonius.nl/thuiszorg



We hopen dat iedereen een goede vakantie heeft gehad. Wij van de **A.B.C.** zijn weer met goede moed begonnen! Het zou mooi zijn als we nieuwe dames kunnen verwelkomen. We hebben 2 leuke gymploegen.

- Op woensdagmorgen beginnen we om **09.00 -10.00 uur**. Daarna drinken we koffie/thee. We organiseren ook andere leuke dingen!
- Dan is er de donderdagmorgen senioren gym. Die is van **09.15-10.15 uur**. Ook hier drinken we na afloop koffie/thee. Ook deze dames kunnen aan onze leuke dingen mee doen.

Het zijn hele leuke groepen, we delen lief en leed. De gymploegen staan onder leiding van Monica Poiesz. Kom eens langs in De Spil!

En dan hebben we onze handwerkclub nog. Dat is ook heel leuk. Het is de bedoeling dat je je eigen hobby beoefend. Er wordt geborduurd, quilten, naaien, breien, enz. Er worden de mooiste creaties gemaakt, voldoende hulp aanwezig. Het is altijd de **laatste donderdagmiddag van de maand**. De tijden zijn van **13.30-15.30 uur**.

De kosten zijn €3 per keer, koffie/thee inbegrepen. De data's zijn: *24 oktober* (dit is een week eerder i.v.m. herfstvakantie) en *28 november* en alvast voor het nieuwe jaar 25 januari 2025.

Hopende dat we nieuwe dames mogen ontmoeten!!

Bettie Toering-Koenen

Dit seizoen beginnen we weer met ons donderdagmiddag handwerkclubje namelijk op :

**24 Oktober, 28 November  
En 30 Januari 2025.**



Er wordt dan gebreid, gehaakt, geknipt, quilten, geborduurd, enz.



Het is er altijd erg gezellig maar ook leerzaam, je doet andere ideeën op, en je kan aan alle kanten hulp krijgen. Er zitten hele artistieke dames bij, die maken de mooiste dingen.



Kom eens langs in de Spil, en kijk of het iets voor je is.

De tijd is van **13:30 uur tot 15:30 uur**, de kosten bedragen €3,00 per keer koffie/thee met wat lekkers is in begrepen, dat is dus te doen.



We hopen je op een van onze leuke middagen te ontmoeten.



## Biljarten



In de vorige Spilkrant een enthousiasmerend verhaaltje geplaatst over de biljartgroep die op de woensdagavonden hun clubavonden spelen.

Hierop aansluitend willen we vermelden dat er niet alleen op de avond doch ook op de middag kan worden gespeeld. Er is een biljartgroep ontstaan als onderdeel van het soos-gebeuren op de woensdagmiddag. De huidige groep kent rond de 16 deelnemers en net zoals in het vorige blad is vermeld is de samenstelling en het niveau gevarieerd en staat het sociaal contact en het plezier voorop. Op de woensdagmiddag worden er onderlinge partijtjes gespeeld waarbij zowel de minder geoefenden als de iets betere spelers via een ranking systeem tegen elkaar kunnen spelen.

Wil je je spelniveau iets opkrikken dan is daar de gelegenheid voor op de maandagmiddag. De meer ervaren spelers kunnen je advies geven, je stoten voordoen en je laten oefenen om vaardiger te worden in b.v. de trekstoten, het doorstoten en plaatsen van de ballen teneinde een goede uitgangspositie te krijgen voor de volgende beurt.

Nogmaals: Gezelligheid, contacten en sfeer staan voorop. Halverwege de middag zitten we even om de tafel met een kopje koffie en komen de verhalen over het wel en wee van de groepsleden en de Sneeker actualiteiten.

Heb je belangstelling? Kom dan gerust eens langs op de woensdagmiddag of neem contact op met een van onderstaande personen.

Jelle Bakker 06-45969211  
Jelle Plantinga 06- 27203400

Biljarten  
Maandagmiddag 13:00 uur (oefenmiddag)  
Woensdagmiddag 13:00 uur (als onderdeel van de soos)  
Woensdagavond 19:00 uur  
Informatie of aanmelden; middag: 06-45969211, avond: 06-57707218

Soos-Klaverjas, rummikub en biljart 13:00

Biljartvereniging.

Woensdag 4 september. Een beetje onwennig loop ik richting de Spil. We mogen weer biljarten na een lange zomerstop! We hebben een leuk clubje, maar het aantal leden is het afgelopen jaar wel behoorlijk verminderd. Zouden ze vanavond allemaal wel komen?

Super verrast (maar toch ook wel een beetje gehoopt) waren ze vanavond allemaal aanwezig. Wat is het toch fijn om met zijn allen zo'n avond bij elkaar te zijn om onze hobby, biljarten, te beleven. En tot mijn verrassing mochten we ook nog een nieuw (aspirant) lid begroeten. Welkom Kees en wat zijn we blij dat je ons team komt versterken! Nog een verrassing op deze avond. De Spil (vrijwillig) onderhoud alleskunner Hendrik Huitema heeft onze ruimte voorzien van een nieuw fris kleurtje. Via deze weg willen wij jou hartelijk danken voor de vele uurtjes die je besteed aan het onderhoud van de Spil ruimtes. Een grote pluim voor jou Hendrik!

Afgelopen avond was weer als vanouds. Lekker fanatiek biljarten, het drankje erbij en gezellig bijkletsen met de leden van deze geweldige groep. Ik heb weer genoten en wil hierbij nogmaals een ieder oproepen om gewoon een keer langs te komen en sfeer te proeven. Je bent altijd van harte welkom.

En nog een bedankje voor de dames vrijwilligers achter de bar. Wij van de biljartvereniging blijven graag na het biljarten nog even zitten. Jullie doen dit als vrijwilligers Ellie en Margriet en wij zijn ontzettend blij dat jullie ons voorzien van het nodige drankje en hapje. Hierbij besef ik mij dat er natuurlijk meer personen zijn die vrijwilligerswerk doen voor de Spil, maar ik wilde bij deze personen beginnen.

Ik hoop dat mijn enthousiasme een ieder die twijfelt eens te komen kijken op de woensdagavond positief beïnvloed. Kom gewoon eens langs en proef de sfeer en beleef het enthousiasme en de gezelligheid. Hopelijk tot ziens op de woensdagavond!

Met vriendelijke groet,  
Richard

Leer Vraag Ontmoet Lees Doe

**“lets online regelen is soms best lastig”**

In elke bibliotheek kun je gratis terecht met vragen over de digitale overheid. We helpen je op weg, delen informatie en kunnen je doorverwijzen.

Ook als je geen lid bent. Kom langs bij de Bibliotheek bij jou in de buurt!

[bmf.nl/ido](http://bmf.nl/ido)

**informatie punt**  
DIGITALE OVERHEID

**de Bibliotheek**  
Bibliotheek Mar en Fean

**Friesland Vitaal**

*Blijf Gezond. Blijf Bewegen!*

<b>Tapro Carbon Rollator</b> Adviesprijs €699	<b>Tapro Trejs 2g</b> Adviesprijs €449	<b>Rollator Light</b> Adviesprijs €179
<b>€629,-</b>	<b>€369,-</b>	<b>€149,-</b>

Friesland Vitaal Hulpmiddelen Service en advies aan huis

Bel 06 144 060 31 [frieslandvitaal@gmail.com](mailto:frieslandvitaal@gmail.com) [www.frieslandvitaal.nl](http://www.frieslandvitaal.nl)

**Helemaal in eigen plek**

Wetly, omme út een ier-kear je te bliu, kinst -dat is inppen, dat fer-lytke, omme as dat moakt ut oer hand oer. Datsen datsen oer fer-lytke, omme as dat moakt ut oer hand oer.

We wolle omme, oer inppen ut, fer-lytke, omme as dat moakt ut oer hand oer. Datsen datsen oer fer-lytke, omme as dat moakt ut oer hand oer.

De fofde omme, oer inppen ut, fer-lytke, omme as dat moakt ut oer hand oer. Datsen datsen oer fer-lytke, omme as dat moakt ut oer hand oer.

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

**accolade**

## Schietclub "De Spil"

Schietclub "de Spil"

De eerste kogels van 2024 zijn geschoten en de punten staan op het bord.

We zijn dit seizoen begonnen met de eerste nieuwe leden.

Op 21 september hebben we een "Opendag" gehad en we hopen dat we hier ook nieuwe leden aan overhouden.

Om de club extra leven in te blazen zijn wij op zoek naar jou!  
Gezelligheid, behendigheid, concentratie en nog heel veel meer. Laat je ook uitdagen en kom op woensdagavond schieten in clubverband. Neem contact op met Eduard Scholten (0651819922) om je op te geven of om gewoon een avondje proef te schieten.

Ervaar zelf hoe leuk de schietsport is!

Tot woensdagavond!  
Het bestuur



Welkom!



## Koffieochtend voor iedereen!

Gezellig en vrijblijvend

Vanaf oktober opent de Spil iedere maandagochtend haar deuren om elkaar te ontmoeten. Vanaf 10 - 12 uur kan een ieder die het gezellig vindt om gezamenlijk een bakje koffie/thee te komen drinken binnenkomen!

Wijkgebouw De Spil, Monniksmolen 2, Tinga

U bent van harte welkom!



**De Spil**

STICHTING  
**SOC AAL  
COLLECTIEF**

## Sneek Duurzaam

### Betaalbaar Gasloos.



Dat we van het gas afgaan, of moeten wordt steeds duidelijker. Sneek Duurzaam wil helpen deze verandering vorm te geven door met bewoners te kijken naar hun mogelijkheden en tegelijkertijd de kosten daarvan te minimaliseren.

Dit doen we langs 3 wegen.

In een open gesprek kijken we naar het energieverbruik van een woning en zoeken we samen met de bewoner naar mogelijkheden dit verbruik te beperken. Anders gezegd, hoe kan je met behoud van comfort minder energie gaan verbruiken?

Dit kan in een individueel gesprek, maar ook als presentatie aan een groep.

Misschien een onderwerp op een van je bijeenkomsten?

Samen met wijkbewoners zoeken naar mogelijkheden om individueel of als groep energie op te wekken voor eigen of collectief gebruik.

Vier keer per jaar, op de vierde dinsdag van de maand houden we een open informatieavond over een onderwerp, waarmee je energie, of kosten kan besparen.

In september ging het over een methode om door zelfwerkzaamheden goedkoper een warmtepomp te plaatsen en laten installeren. Het ging zover, dat je ook volledig gasloos kan worden.

In november willen we een avond organiseren over "Bewust isoleren" en de subsidies, die u hiervoor kunt krijgen. Hierover komt in het volgende wijkblad meer informatie. Op onze site [www.sneekduurzaam.nl](http://www.sneekduurzaam.nl) is meer informatie beschikbaar. Via [info@sneekduurzaam.nl](mailto:info@sneekduurzaam.nl) kunt u gemakkelijk met ons in contact komen.

Niet onbelangrijk we zijn een stichting en onze adviezen zijn vrijblijvend en op een enkele uitzondering na kosteloos.

Namens het bestuur,

Koos Kuijvenhoven (secretaris) [www.sneekduurzaam.nl](http://www.sneekduurzaam.nl)

## Volkstuin IJlst



We hebben op dit moment een aantal tuinen vrij, dus er is ruimte voor nieuwe tuinders die op hun eigen manier (biologische) groente, bloemen en vruchten willen verbouwen.

De Volkstuinvereniging IJlst biedt jou de mogelijkheid je eigen (biologische) groenten, bloemen en vruchten te verbouwen. Tuinieren is nooit hetzelfde: het ene seizoen heb je juist veel courgettes en in het andere seizoen minder. Het hoort er allemaal bij, maar moestuinieren is vooral heel erg leuk!

### Kom het zelf ervaren, je bent van harte welkom!

Of je nu bloemen of groenten wilt verbouwen of beide, het kan allemaal. We hebben aandacht voor de aarde, de bodem, vlinders, bijen en andere insecten.

Zie ook: <https://volkstuijlst.nl/>

### Tuinder worden?

Dat kan al voor € 10,- per jaar. De inschrijfkosten zijn éénmalig € 15,- en je betaalt jaarlijks 30 cent per vierkante meter tuin.

Vragen en Informatie:

Súdergotún: Roel de Jong  
06-25482482, [roelenlies@home.nl](mailto:roelenlies@home.nl)

Himdykstún: Hannie Haven  
06-29290584, [hanniehaven@hotmail.com](mailto:hanniehaven@hotmail.com)



# XII *design*

maakt voor jou van ieder product een uniek persoonlijk item met je eigen ontwerp.

De volgende artikelen zijn bij ons te bestellen:

## Origineel KROOST kado

- \* geboorte kapstok
- \* geboorte tegels
- \* geboorte kaarsen
- \* geboorte klokken
- \* rompertje (opdruk -  
geluk zit in een klein rompertje)

0515 - 46 06 15

f.vellinga@philadelphia.nl

www.dc-smidsstraat.nl



## Agenda

Iedere maandag:

Biljarttoefenmiddag	13.00-16.30
ABC Yoga	13.30-15.00
Instuif	13.30-17.00
Sjoelen	19.15-22.15

Iedere dinsdag:

Schilderen	13.30-15.30
AMATO	19.30-21.30
Fotoclub (oneven weken)	19.30-22.00
Videoclub (even weken)	19.30-22.30

Iedere woensdag:

ABC gym + activiteiten	09.00-11.00
Biljarten middag	13.00-16.30
Ouderensoos	14.00-16.30
(Iedere laatste woensdag v/d maand is er kienen)	
Bridge (1x in de 14 dagen)	13.30-17.00
Biljarten	19.30-23.00
Schieten	19.30-22.30
AMATO	20.00-21.30

Iedere donderdag:

ABC ouderengymnastiek	9.15-10.15
Koor	19.45-22.00

Iedere vrijdag:

Schilderen	13.30-15.30
Stijldansen	18.30-20.30

Op de derde vrijdag van de maand (okt t/m april): Klaverjassen 20.00

ADVERTENTIE:



**Verhuur Veldman**  
 Telefoon: 0515-712080  
 info@veldman-verhuur.nl  
 Zwolsmanweg 18, Sneek

## Sportrooster

DAG	TRAINER/ STER	ADRES	TELEFOON	SPORT
<b>SPORTZAAL</b>				
<b>DINSDAG</b>				
19.00-20.00	Nico de Leeuw	Sânhorst 10 IJlst	533339	Badminton S
20.00-21.00	Nico Altenburg	De Wieken 122	423436	Badminton S
<b>WOENSDAG</b>				
20.30-21.30	Robert de Jong	Pinksterbloem 40	420388	Volleybal D
<b>DONDERDAG</b>				
19.30-20.30	Hilda Boot	Lisdodde 19	06-39214136	Badminton S
<b>VRIJDAG</b>				
18.30-19.30	Kees Bruin	Molenkrite 92	423554	Volleybal G
19.30-20.30	Elma Westerhof	elmawesterhof@gmail.com	06 44604984	Badminton S
20.30-21.30	Elske Dotinga	Zilver schoon 48	425834	Badminton S
21.30-22.30	Evert v.d. Zee	Weegbree 26	425591	Badminton S
<b>ZONDAG</b>				
12.00-13.00	Hilda Boot		06-39214136	Zaalvoetbal
<b>GROTE ZAAL</b>				
<b>MAANDAG</b>				
20.00-21.00	Jaqueline van Dijk		06-50816233	Just Dance
<b>WOENSDAG</b>				
10.15-11.15	Monica Poiesz		06-24406159	For Every Body
20.00-21.00	Ekelyn Feenstra	Bonkelaar 26		Step-Aerobic
<b>DONDERDAG</b>				
10.30-11.30	Monica Poiesz		06-24406159	For Every Body

# JUMBO

## Kooistra

*Altijd de laagste prijs*



Sneek Tinga  
Molenkrite 171  
8608 WD Sneek  
Tel: 0515 445130