

Middelweg 5 * 1911EA Uitgeest * 0251- 319020 * 06 2575 6263 * s.u.s@inter.nl.net * uitgeestersenioren.nl
 Openingstijden kantoor: ma. t/m do. 09.00-12.30 uur. Voor afmelding of digitale ontvangst nieuwsbrief: bel of mail ons.

ACTIVITEITEN VAN DE STICHTING UITGEESTER SENIOREN



OPEN DAG S.U.S. & SOOS op donderdag 29 augustus

Op deze dag kunt u kennismaken met en informatie inwinnen over de activiteiten, cursussen en diensten van de S.U.S. en Soos. Er zijn activiteitenbegeleiders, computer- en bewegingsdocenten aanwezig. U kunt zich inschrijven voor een proefles of activiteit. Ook kunt u informatie inwinnen en zich aanmelden als vrijwilliger bij de S.U.S..

Van 10.00 – 12.00 uur in Dorpshuis de Zwaan. Gratis toegang. Vooraf aanmelden niet nodig. Iedereen die zich op de Open Dag inschrijft ontvangt een leuke attentie, zolang de voorraad strekt.



KOFFIEPLUS elke maandagmorgen

Ontmoetingsochtend om gelijkgestemden te ontmoeten, die van contact en gezelligheid houden, samen koffie/thee drinken, een spelletje doen en samen lunchen.

Elke maandag van 10.00 – 13.15 uur. Kosten € 4,--. Vooraf opgeven niet nodig.

GEVRAAGD: begeleidster KoffiePlus. Om de week of op invalbasis. Informatie bij de S.U.S.



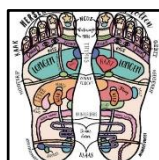
SAMEN DENKEN & DOEN elke maandagmiddag

Dit is voor iedereen die in een vertrouwde omgeving een gezellige middag wil hebben, nieuwe contacten wil opdoen en zich wil uiten met leeftijdgenoten. Het programma bestaat uit samen koffie/thee drinken, actuele onderwerpen en de krant bespreken, wisselende creatieve-, bewegings- en ontspanningsactiviteiten en af en toe een uitstapje. *Elke maandag van 13.30 tot 16.15 uur. Deelname is gratis. Alleen een kleine bijdrage voor koffie/ thee. Open inloop. Vooraf aanmelden is niet nodig. Informatie bij de begeleidsters: Margreet Bult 06- 26642571 en Ria v. Munster 06-38220013.*



BINGO op woensdag 4 september

Op deze bingomiddag kunt u prachtige prijzen winnen en het is elke keer weer gezellig. Er worden 3 ronden gespeeld. *Zaal open 13.30 uur, aanvang 14.00 uur. € 4,-- incl. koffie/thee. Alleen zaalverkoop.*



INFORMATIEBIJEENKOMST VOETREFLEX DRUKPUNTMASSAGE EN HANDMASSAGE

op dinsdag 17 september

Informatie over en introductie op de workshops voetreflex drukpuntmassage en hoofd-, hand- en voetreflexmassage. *Van 10.00 – 11.30 uur. Gratis toegang. Spreker Jan Langedijk.*



MODESHOW

op woensdag 18 september

De nieuwe najaar- en wintermode wordt geshowd door de modellen van modehuis Marion. Pasgelegenheid is aanwezig en er worden 2 waardebonnen à € 25,- verlost. *Van 14.00 – 16.00 uur. Kosten € 3,-- inclusief koffie/thee en wat lekkers. Alleen zaalverkoop. Vooraf aanmelden is niet nodig.*



REPAIR CAFÉ

op donderdag 19 september

Er zijn vrijwilligers aanwezig die u helpen met reparatie aan: kleding/textiel, elektrische- en kleine huishoudelijke apparaten, fietsen, rollators en computers.

Elke 3^{de} donderdag van de maand in sept., okt., nov., jan., febr., mrt. en apr. Van 09.30 – 11.30 uur. Gratis toegang en open inloop.



FIETSCLINIC voor e-bikers

op donderdag 19 september

Opfrisbijeenkomst met tips voor mensen die weer vol zelfvertrouwen en zelfstandig willen fietsen. Door een deskundige fietscoach. *Donderdag 19 september. Verzamelen 09.15 uur. Vertrek 09.30 uur. Duur 1 uur. Deelname is gratis. Vooraf opgeven is verplicht. Organisatie S.U.S. i.s.m. buurtsportcoach Uitgeest.*



WORKSHOP EERSTE HULP BIJ HUIS, TUIN & KEUKENONGEVALLEN op donderdag 26 september

B.v. wat te doen bij verslikking, beroerte, brandwonden, flauwvallen, kleine ongevallen en het verbinden van wondjes. *Van 09.30 – 11.30 uur. € 8,-- inclusief materiaal en koffie/thee en certificaat als bewijs van deelname. Docent: Mieke Matton.*



LANGER FIJN THUIS BLIJVEN WONEN op donderdag 26 september

U wilt graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Tegelijkertijd kan het zijn, dat er meer of complexere hulp bij nodig is. Uw familie en netwerk kunnen helpen, maar kunnen niet 24 uur per dag bijspringen en ook geen medische zorg geven. Wat is er allemaal mogelijk en waar kunt u dan terecht? Voor deze en andere vragen met betrekking tot de zorg voor uzelf en/of uw naaste, organiseert ViVa! Zorggroep en MantelZ deze informatieve ochtend. Meer informatie op de website: uitgeestersenioren.nl
Van 10.00 -11.30 uur. *Gratis toegang en koffie/thee in de pauze. Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S.*



VOETREFLEX DRUKPUNTMASSAGE op dinsdag 1 en 15 oktober

U leert massagetechnieken, belangrijke en pijnlijke reflexpunten en hoe hiermee om te gaan. *Kosten € 20,- inclusief koffie/thee en exclusief materiaal. Docent Jan Langedijk.*



OPTREDEN 'SEXTET MEN ONLY'

op vrijdag 4 oktober
De 'Nationale dag van de Ouderen' is een jaarlijks terugkerend evenement op de

eerste vrijdag van oktober. Op deze dag zet de S.U.S. ouderen 'in het zonnetje' en biedt hen een optreden aan van sextet Men Only. Zij zingen prachtige liederen. Niemand voelt zich oud, iedereen is welkom.

Van 14.00 – 16.00 uur. Gratis toegang en koffie/thee in de pauze. Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S.



HOOFD-, HAND EN VOETREFLEXMASSAGE op dinsdag 29 okt. en 12 nov.

U leert op eenvoudige manier masseren van de reflexzones, drukpuntmassage. Dit heeft een ontspannende werking. *Kosten € 20,- inclusief koffie/thee en exclusief materiaal. Docent Jan Langedijk.*

VRIJE PLAATSEN BIJ DE VOLGENDE ACTIVITEITEN: U mag altijd gratis en vrijblijvend een keer langskomen



SCHRIJVERSKRING start op maandag 2 september

Vindt u het leuk om te schrijven n.a.v. een opdracht of volgens eigen wens? Dit kan een gedicht, verhaal, column of iets anders zijn. De tekst wordt besproken. Deelnemers doen inspiratie op en leren van elkaar. *Eens per 3 weken op maandag van 10.00 – 12.00 uur. Kosten € 26,- voor 12 bijeenkomsten.*



VOLKSDANSEN start op maandag 2 september

Kringdansen, voor iedereen goed te volgen met uitleg vanaf de basis. Ervaring niet nodig. Plezier staat voorop. *Wekelijks op maandag van 11.45 – 12.45 uur. Kosten € 122,- voor 32 lessen. Docente Sanne Nusse.*



YOGA start op dinsdag 3 september

Bij senioren yoga ligt het tempo lager, de oefeningen zijn rustig, niet te lang en niet te zwaar. *Wekelijks op dinsdag van 09.15 – 11.45 uur. Kosten € 126,- voor 33 lessen. Docente Lydia van Schooten.*



KOERSBAL start op woensdag 4 september

Koersbal wordt gespeeld op een groene vilten mat, met acht ballen en een wit doelballetje (de jack). *Wekelijks op woensdag van 09.45 – 12.00 uur. Kosten € 17,- per seizoen. Begeleidster Margreet Fatels.*



HANDWERKEN start op woensdag 4 september

Breien, haken en borduren. *Wekelijks op woensdag van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 26,- voor 16 bijeenkomsten. Begeleidsters Ans de Koning en Ans Brantjes.*



QUILTEN start op donderdag 5 september

Quilten is een handwerktechniek waarbij drie lagen textiel met een doorstiksteek handmatig op elkaar genaaid worden. *Een per 2 weken op donderdag van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 26,- voor 16 bijeenkomsten.*



BEELDHOUWEN start op donderdag 5 en 12 september

Wekelijks of eens per 2 weken van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 26,- voor 16 keer of € 52,- voor 32 keer. Docenten Ellen Boots en Grete Wijte.



FIFTY FIT = 50+ GYM start op donderdag 5 september

Begonnen wordt met een warming-up. Er wordt o.a. aandacht besteed aan de conditie, gewerkt met diverse materialen, spierversterkende oefeningen gedaan en spellen (zoals badminton en balspellen) gespeeld. *Wekelijks van 13.30 – 15.00 uur. € 133,- voor 35 lessen. Docenten Trudie van Ommere en Frederieke Hols.*



YOGA start op vrijdag 6 september
Wekelijks van 09.00 – 10.00 uur en van 10.15 – 11.15 uur. Kosten € 122,-- voor 32 lessen.



KOOR DE ZINGENDE ZWANEN
start op vrijdag 6 september
Wekelijk op vrijdag van 13.30 – 15.30 uur. U mag altijd 4 keer komen meedoen voordat u lid wordt.



MUZIEKGROEP
start op woensdag 11 september
Een instrument bespelen en zingen.
Eens per 2 weken op woensdag van 10.00 – 12.00 uur. Kosten € 26,-- voor 16 bijeenkomsten.



ZUMBA GOLD
start op donderdag 5 september
Dansen in een rustig tempo met eenvoudige pasjes op Latijns Amerikaanse muziek. Wekelijks op donderdag van 15.00 – 16.00 uur. Kosten € 114,-- voor 30 lessen. docente Christine Heredia.



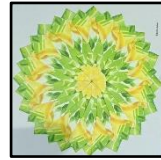
TAI CHI
start op dinsdag 17 september
Dit is een bewegingskunst waarbij je rustige, vloeiende en harmonieuze bewegingen maakt met je hele lichaam. Wekelijks van 10.30 – 11.30 uur. € 107,-- voor 28 lessen. Docente Sandra Eriks.



DUITS CONVERSATIE start op donderdag 19 september NIEUW
Hierbij ligt de nadruk op het communiceren in de Duitse taal, zowel het spreken als het verstaan. Ook wordt er aandacht besteed aan de grammatica. Beginners en gevorderden kunnen aan deze lessen deelnemen. Eens per 2 weken van 10.00 – 11.30 uur. Kosten € 30,-- voor 16 lessen inclusief materiaal. Docente Hannelore Dlugi.



MUSEUMGROEP op 2 of 3 oktober
Dit wordt waarschijnlijk een bezoek aan het provinciehuis 'Paviljoen Welgelegen' in Haarlem. Exacte datum en meer informatie volgt. U kunt zich alvast opgeven bij Marijke Mioulet: rob.marijke@planet.nl



THEEZAKJES VOUWEN
start op donderdag 10 oktober
Eens in de maand op donderdag van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 13,-- voor 8 bijeenkomsten. Docente José Krom.



BOEKVOUWEN
start bij voldoende deelnemers
Dit is uit een boek allerlei vormen maken door eenvoudig de bladzijden te vouwen en te knippen in een patroon. Eens per twee weken op woensdag van 13.30 – 15.30 uur. Kosten € 40,-- voor 16 bijeenkomsten, inclusief kopieerkosten en exclusief patronen. Docente Andrea Dorstijn.



SIERADEN MAKEN op woensdag
Tijdens deze workshop wordt er gezorgd voor materiaal, tangen, slotjes en (glazen) kralen. De kettingen worden met metaaldraad gemaakt. U gaat naar huis met een prachtige ketting. Woensdag: 30 oktober en 27 november in 2024. Kosten € 10,-- per keer inclusief materiaal en inclusief koffie/thee. Docente Marja van der Zon.



FITHEIDSTESTDAG
op woensdag 16 oktober **NIEUW**
De test bestaat uit verschillende onderdelen. Vooraf aanmelden is verplicht. Van 14.00 – 16.00 uur. Deelname is gratis. Organisatie S.U.S. in samenwerking met de buurtsportcoach Uitgeest.



REANIMATIE & AED
op donderdag 17 & 24 oktober
In deze cursus van 2 bijeenkomsten leert u reanimeren en het gebruik van de AED. Na afloop ontvangt u een officieel certificaat. Donderdag 17 & 24 oktober van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 35,-- inclusief materiaal en certificaat. Docente Mieke Matton.

COMPUTERACTIVITEITEN (starten bij voldoende deelnemers)

Windows gevorderden

Maandag van 09.00 – 10.30 uur en van 10.30 – 12.00 uur
Kosten € 23,-- voor 6 keer
Docent Henk Meijer

Digitaal vaardig in de gezondheidszorg

Woensdag van 09.30 – 11.30 uur
Kosten € 15,-- voor 4 keer
Docent Henk Meijer

Mobiele telefoon (Android)

Woensdag van 09.30 – 11.30 uur
Kosten € 23,-- voor 6 keer
Docent Henk Meijer

Cursus iPad & iPhone

Woensdag van 09.30 – 11.30 uur
Kosten € 27,-- voor 6 keer inclusief cursusboek
Docenten Ineke Kerssens en Ria Weel

Hobbygroep iPad & iPhone

Woensdag 09.30 – 11.30 uur
Kosten € 26,-- voor 7 keer
Begeleidsters Ineke Kerssens en Ria Weel

Windows theorie en praktijk

Woensdag 14.00 – 15.30 uur
Kosten € 37,-- voor 10 keer
Docent Ben van Veen

ACTIVITEITENAGENDA SEPTEMBER 2024 S.U.S.- en Soos-activiteiten

Wilt u verhuizing, overlijden, enz. aan ons doorgeven? (tel.nr. 319020 of 06 2575 6263 of mail s.u.s@inter.nl.net)

MAANDAG

2, 9, 16, 23, 30: KoffiePlus	10.00 – 13.15
2, 9, 16, 23, 30: Yoga	09.15 – 10.15
	10.30 – 11.30
30 : Computercursus	09.00 – 10.30
	10.30 – 12.00
2, 9, 16, 23, 30: Biljartles Dames	10.00 – 12.00
2, 23 : Schrijverskring	10.00 – 12.00
2, 9, 16, 23, 30: Volksdansen	11.45 – 12.45
2, 9, 16, 23, 30: Biljarten	13.15 – 16.45
2, 9, 16, 23, 30: Bridgen	13.30 – 16.45
2, 9, 16, 23, 30: Samen Denken & Doen	13.30 – 16.15

DINSDAG

3, 10, 17, 24 : Yoga	09.15 – 10.15
10, 17, 24 : Tai Chi	10.30 – 11.30
3, 10, 17, 24: Macramé	10.00 – 12.00
3, 17 : Gespreksgroep	10.00 – 12.00
10 : Fotocursus 1	09.30 – 12.00
24 : Fotocursus 2	09.30 – 12.00
17 : Lezing voetreflex	10.00 – 11.30
3, 10, 17, 24: Biljarten	13.15 – 16.45
3, 10, 17, 24: Klaverjassen	13.30 – 16.15
17, 24 : Bridgen	13.30 – 16.45

WOENSDAG

4, 11, 18, 25: Koersbal	09.45 – 12.00
4, 11, 18, 25: Fietsen 25-30 km	vertrek 10.00
4, 11, 18, 25: Fietsen 60-70 km	vertrek 09.30

INLICHTINGEN ACTIVITEITEN

CONTACTPERSONEN S.U.S. ACTIVITEITEN

Fietsen 60-70 km. & wandelen:	Arie Sengers	06-21430570
Fietsen 25-30 km.	: Simon Zoet	06-16254802
Koersbal en bingo	: Margreet Fatels	06-81473764
Koor De Zingende Zwanen	: Wies de Wit	0251-313174
Samen Denken & Doen	: Margreet Bult	06-26642571
Samen Denken & Doen	: Ria van Munster	06-38220013

STICHTING SOOS UITGEEST

Secretariaat Terry-Snak-Lischer, Loet 23, 1911 BP Uitgeest.
Tel.nr. 0251-314843, e-mail: terrysnak@hotmail.com

Biljarten (algemeen)	: Cor Krom	06-51501143
Biljarten (competitie)	: Lex Snak	06-36438242
Bridge, maandag	: Wim Terol	0251-311639
Bridge, dinsdag	: Joop de Beer	0251-311348
Klaverjassen	: Cor Krom	06-51501143
Schaken	: Cor Krom	06-51501143



HULPDIENST UITGEEST

Voor vervoer, boodschappen en kleine klusjes: 0251-319020 (maandag 09.00-11.00 uur).

In geval van nood kunt u één

van de onderstaande nummers bellen:

Marijke Mioulet: 0251-312161

Elly Stuijt: 0251-311785

Marry Zwaan: 0251-311826



DUOFIETS

De duofiets is te leen op afspraak. Tel.nr. 0251-312241 (tussen 18.00 - 19.00 uur).



PROGRAMMA S.U.S. & SOOS 2024- 2025

Het programmaboekje is op te halen in Dorpshuis de Zwaan, op het kantoor van de S.U.S.. Een digitale versie is te lezen op de website van de S.U.S.

4, 18 : Handwerken	09.30 – 11.30
11, 25 : Muziekgroep	10.00 – 12.00
4, 11, 18, 25: Biljartles dames	10.00 – 12.00
4, 18 : Boekvrouwen	13.30 – 15.30
11, 25 : Engels conversatie	14.00 – 15.30
4 : Bingo	14.00 – 16.30
4, 11, 18, 25: Biljarten	13.15 – 16.45
11, 25 : Tekenen, schilderen	14.00 – 16.30
18 : Modeshow	14.00 – 16.00

DONDERDAG

5, 12, 19, 26: Wandelen	vertrek 09.30
5, 12, 19, 26: Beeldhouwen	09.30 – 11.30
5, 12, 19, 26: Biljarten beginners heren	09.30 – 12.00
19 : Repair café	09.30 – 11.30
26 : EHBO	09.30 – 11.30
5, 19 : Quilten	09.30 – 11.30
19 : Duits conversatie	10.00 – 11.30
26 : Fijn thuis blijven wonen	10.00 – 11.30
5, 12, 19, 26: Fifty fit	13.30 – 15.00
5, 12, 19, 26 : Zumba Gold	15.30 – 16.15
5, 12, 19, 26: Schaken	14.00 – 16.00
5, 12, 19, 26: Biljarten	13.15 – 16.45

VRIJDAG

6, 13, 20, 27: Yoga	09.00 – 10.00
	10.15 – 11.15
6, 13, 20, 27: Koor De Zingende Zwanen	13.30 – 15.30
6, 13, 20, 27: Biljarten	13.15 – 16.45

INFORMATIE en OPGAVE

S.U.S. ACTIVITEITEN:

Op het kantoor van de S.U.S.

1^{ste} etage van Dorpshuis de Zwaan

Middelweg 5, 1911 EA Uitgeest

Tel.nr's: 0251-319020 en 0625756263

Mail: s.u.s@inter.nl.net

Zie ook onze website:

www.uitgeestersenioren.nl

IBAN: NL 40 RABO 0363 4070 22 t.n.v.

Stichting Uitgeester Senioren.

Volg ons ook op  en 