

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.



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,--.

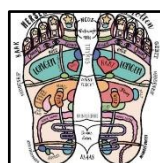


SAMEN DENKEN & DOEN

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.



VOETREFLEX DRUKPUNTMASSAGE

op dinsdag 1 en 15 oktober

U leert massagetechnieken, belangrijke en pijnlijke reflexpunten en hoe hiermee om te gaan. Van 10.00 – 12.00 uur. Kosten € 20,-- voor 2 bijeenkomsten, inclusief koffie/thee en exclusief materiaal. Docent Jan Langedijk. Nog enkele vrije plaatsen.



BINGO

op woensdag 2 en 30 oktober

Er worden meerdere rondes gespeeld. U kunt prachtige prijzen winnen en het is elke keer gezellig.

Zaal open 13.30 uur. Aanvang 14.00 uur. Kosten € 4,-- incl. koffie/thee. Alleen zaalverkoop.



OPTREDEN

'SEXTET MEN ONLY' op vrijdag 4 oktober

De 'Nationale Ouderen dag' is een jaarlijks terugkerend evenement op de

eerste vrijdag van oktober waarop individuele wensen van ouderen worden vervuld. Op deze dag zet de S.U.S. ouderen 'in het zonnetje' en biedt hen een optreden aan van sextet Men Only. Niemand voelt zich oud, maar 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.*



MOBIELE TELEFOON (ANDROID)

start op woensdag 9 oktober

Heeft u ook moeite met sms-en, appen, contacten op de juiste plek zetten, e-mail lezen, een app downloaden en installeren? Dan is deze cursus iets voor u. We kijken naar de instellingen van uw telefoon. U leert ook berichten verwijderen, foto's maken en opslaan. Uw telefoon heeft Android 6 of hoger. Dit is te vinden bij de Instellingen en daarna bij Toestelinfo. Neem uw telefoon en inloggegevens van uw telefoon (gebruikersnaam en wachtwoord) mee.

Enmaal per 2 weken op woensdag van 09.30 – 11.30 uur, Kosten: € 23,-- voor 6 lessen inclusief koffie/thee en exclusief materiaalkosten. Docent Henk Meijer. Nog enkele vrije plaatsen.



VOUCHERS: 50 % korting voor helmen en spiegels

Het project Doortrappen maakt het mogelijk om met korting een fietshelm en/of fietsspiegel aan te schaffen. Vouchers zijn op te halen op het kantoor van de S.U.S. zolang de voorraad strekt.



LEZING: LUISTERLIJN

op donderdag 10 oktober

Bij de vrijwilligers van de Luisterlijn kunt u dag en nacht terecht voor een gesprek. Alle dagen van de week. Het

hele jaar door. Met echte aandacht luisteren zij naar uw verhaal. Anoniem en vertrouwd. Zonder oordeel. Tijdens deze informatiebijeenkomst wordt er verteld voor wie de Luisterlijn bedoeld is en door wie de Luisterlijn bemand wordt, want er zijn altijd vrijwilligers nodig.

Van 10.00 – 11.00 uur. Kosten: gratis, inclusief koffie/thee in de pauze. Sprekers: Andrea Kuhn (trainer/begeleider) en Rob Sluijter (vrijwilliger bij de Luisterlijn). Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S.



HAPPEN EN DOORTRAPPEN

op donderdag 10 oktober

Ter gelegenheid van het 10-jarig bestaan van Alkmaar Sport: Fietstocht zelfstandig of met een

groep, voor zowel e-bikers als reguliere fietsers, afstand ongeveer 35 kilometer. Deelnemers ontvangen een knooppuntroute, een papieren overzichtskaart en desgewenst een GPX-bestand. Onderweg een koffiestop met wat lekkers bij Villa Zoethout

Verzamelen in Dorpshuis de Zwaan. Vertrek tussen 09.30 – 10.00 uur voor zelfstandige fietsers en om 10.00 uur start de groep. Deelname is gratis. Organisatie S.U.S. in samenwerking met de buurtsportcoach Uitgeest. Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S., bij de buurtsportcoach a.visser@hollandsportbv.nl of 0643041145 of via de link: www.sportenbewegeninuitgeest.nl/happen-en-doortrappen1010.



Macramé start op dinsdag 15 oktober

Je hoeft maar een paar knopen te kennen om iets moois te maken. In deze cursus worden een wandkleed en een plantenhanger geknoopt. *Van*

10.00 – 12.00 uur, Kosten: € 10,- voor 6 keer exclusief materiaal. Docente: Andrea Dorstijn



FITHEIDSTESTDAG

op woensdag 16 oktober

De test bestaat uit verschillende onderdelen zoals een bloeddrukmeting, lengte- en gewichtsmeting, lenigheidstest, knijpkrachttest en uithoudingsvermogenstest. Ook wordt er een vragenlijst afgenomen. Na afloop van de test ontvangen deelnemers

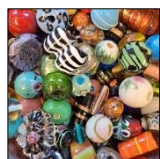
op basis van de uitslagen een advies van een bewegingsdeskundige. *Van 14.00 – 16.00 uur. Deelname is gratis. Organisatie S.U.S. in samenwerking met de buurtsportcoach Uitgeest. Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S.*



Repair Café

op donderdag 17 oktober

Elke 3^{de} donderdag van de maand. Er zijn vrijwilligers aanwezig die u advies kunnen geven over en helpen met reparaties aan: kleding/textiel, fietsen, rollators, elektrische en kleine huishoudelijke apparaten. *Van 09.30 – 11.30 uur. Gratis toegang en open inloop.*



SIERADEN MAKEN

op woensdag 30 oktober

Tijdens deze workshop wordt er gezorgd voor materiaal, tangen, slotjes en (glazen) kralen. De kettingen worden met metaal- draad gemaakt.

Van 13.30 – 16.00 uur. Kosten € 10,- inclusief materiaal en koffie/thee. Docente: Marja v.d. Zon.

=====

Activiteiten in de herfstvakantie voor senioren, volwassenen en (klein)kinderen



FILMMIDDAG (herfstvakantie)

op woensdag 30 oktober

Wilt u weten welke film? Er hangen posters in Dorpshuis de Zwaan of u kunt bellen of mailen. *Van 14.00 – 16.00 uur. Kosten volwassenen € 4,- inclusief koffie/thee in de pauze en (klein)kinderen € 2,- inclusief limonade en wat lekkers in de pauze. U kunt vooraf of aan de zaal een kaartje kopen. (Indien voorradig)*



LEZING over de Koninklijke Nederlandse Reddingsmaatschappij (KNRM) op donderdag 31 oktober

De KNRM bestaat 200 jaar en redt slachtoffers (zeevarenden, watersporters en strandbezoekers) op zee en in binnenwateren. Er is veel veranderd in die 200 jaar: van roeireddingboten naar snelle motorboten en van kurken reddingvesten naar speciale overlevingspakken. Onveranderd is dat KNRM'ers het werk geheel kosteloos en vrijwillig doen. Kom naar de lezing voor meer interessante informatie. *Van 09.30 – 11.00 uur. Kosten volwassenen € 4,- inclusief koffie/thee in de pauze, (klein)kinderen € 2,- Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S.*

=====



DAG VAN DE MANTELZORG

i.s.m. MantelZ

op woensdag 6 november

Het wordt een feestelijke middag met een heerlijke high tea en een leuke verrassing. Heel graag nodigen wij de mantelzorgers uit, om samen met degene voor wie zij voor zorgen, naar deze gezellig middag te komen. Organisatie S.U.S. in samenwerking met MantelZ.

Van 14.00 – 16.00 uur. Graag vooraf opgeven bij de S.U.S.



SCHILDERWORKSHOP

op donderdag 7 en 21 november

Creatief bezig zijn met een prachtig resultaat na twee workshops. Keukenschilderij 'taartje' schilderen.

Materiaal dient u zelf aan te schaffen. Details ontvangt u na aanmelding.

Van 09.30 – 12.00 uur. Kosten: € 5,- voor 2 bijeenkomsten exclusief materiaal en inclusief koffie/thee. Docente: Hetty Spaanderman.



DE ALLESKUNNER SENIOR

op woensdag 13 november

Naar het gelijknamige tv spel. Deelnemers spelen tien spellen.

Winnen is niet verplicht, wel voorkomen als laatste te eindigen, want na ieder spel is het voor één speler afgelopen. Na negen spelrondes zijn er nog twee kanshebbers over om het slotspel te spelen. Degene die dit slotspel wint, wordt de "Alleskunner senior". Wie doet er mee?

Van 14.00 – 16.00 uur. Deelname is gratis. Organisatie S.U.S. in samenwerking met de buurtsportcoach Uitgeest. Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S.



SNERTPARTY

op donderdag 14 november

Op het menu staan: een kop koffie/thee met een bonbon, een drankje, stokbrood met kruidenboter,

roggebrood met spek, overheerlijke erwtensoep en een toetje.

Van 15.30 – 18.15 uur. Zaal open om 15.00 uur, kosten € 11,-. Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S.



WORKSHOP EERSTE HULP BIJ HUIS-, TUIN- & KEUKENONGEVALLEN

op maandag 18 november

Aan bod komen o.a. wat te doen bij verslikking, beroerte, brandwonden flauwvallen, kleine ongevallen en het verbinden van wonden.

Van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 8,- inclusief materiaal, een nuttige attentie, een certificaat als bewijs van deelname en koffie/thee. Docente: Mieke Matton.



QUIZ

op woensdag 20 november

Dit is een quiz waarbij de deelnemers meerkeuzevragen beantwoorden in teams. De quiz bestaat uit verschillende rondes. Er zijn leuke prijsjes te winnen. Opgave vooraf of aan de zaal.

Van 14.00 – 16.00 uur. Kosten € 5,- inclusief koffie/thee in de pauze. Quizmaster Thom van Son.



HOE ZAT HET OOK ALWEER?

VERKEERS-THEATER-QUIZ

op vrijdag 22 november

Het project 'Doortrappen', stimuleert senioren om zo lang mogelijk en zo veilig mogelijk te blijven fietsen. Onderdeel hiervan is de verkeers-theaterquiz 'Hoe zat het ook alweer?'.

Een gezellig moment terug in de tijd! Weet u nog, toen het in Nederland heel rustig was op de weg? Nu zie je steeds meer nieuwe vervoersmiddelen, zoals de elektrische fiets en de fatbike en merk je dat de verkeersregels veranderd zijn.

Kom naar de Verkeers- theaterquiz 'Hoe zat het ook alweer?' Doe mee aan een theatrale quiz waarin u in een team de verkeersgeschiedenis doorloopt en alle huidige verkeersregels voorbijkomen. Het team met de meeste punten wint een leuke prijs. **Informatief, uitdagend en vooral heel gezellig!**

Van 19.30 – 21.00 uur. Zaal open 19.15 uur. . Organisatie S.U.S. in samenwerking met de buurtsportcoach Uitgeest. Dit project wordt gesponsord door de provincie Noord-Holland. Gratis toegang en gratis een kop koffie/thee bij binnenkomst. Graag vooraf aanmelden bij de S.U.S.

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

Wilt u verhuizing, overlijden, enz. aan ons doorgeven? Tel.nr. 0251-319020 of 06 2575 6263 of mail s.u.s@inter.nl.net

MAANDAG

7, 14, 21, 28: KoffiePlus	10.00 – 13.15
7, 14, 21, 28: Yoga	09.15 – 10.15
	10.30 – 11.30
14, 28 : Computercursus	09.00 – 10.30
7, 14, 21, 28: Biljartles Dames	10.00 – 12.00
14 : Schrijverskring	10.00 – 12.00
7, 14, 21, 28: Volksdansen	11.45 – 12.45
7, 14, 21, 28: Biljarten	13.15 – 16.45
7, 14, 21, 28: Bridgen	13.30 – 16.45
7, 14, 21, 28: Samen Denken & Doen	13.30 – 16.15

DINSDAG

1, 8, 15, 22, 29: Yoga	09.10 – 10.10
1, 8, 15, 29 : Tai Chi	10.30 – 11.30
1, 8, 15, 22, 29: Macramé	10.00 – 12.00
1, 15, 29 : Gespreksgroep	10.00 – 12.00
8 : Fotocursus 1	09.30 – 12.00
22 : Fotocursus 2	09.30 – 12.00
1, 15 : Voetreflex massage	10.00 – 12.00
29 : Hoofd- & handmassage	10.00 – 12.00
1, 8, 15, 22, 29: Biljarten	13.15 – 16.45
1, 8, 15, 22, 29: Klaverjassen	13.30 – 16.15
1, 8, 15, 22, 29: Bridgen	13.30 – 16.45

WOENSDAG

2, 9, 16, 23, 30: Koersbal	10.00 – 12.00
2, 9, 16, : Fietsen 25-30 km	vertrek 10.00
2, 9, 16, : Fietsen 60-70 km	vertrek 09.30
2, 16, 30 : Handwerken	09.30 – 11.30
9, 23 : Muziek maken	10.00 – 12.00
2, 9, 16, 23, 30: Biljartles dames	10.00 – 12.00

CONTACTPERSONEN S.U.S. ACTIVITEITEN

Fietsen & wandelen	: Arie Sengers	0621430570
Fietsen 25-30 km.	: Simon Zoet	0616254802
Koersbal en bingo	: Margreet Fatels	0681473764
De Zingende Zwanen	: Wies de Wit	0251-313174
Samen Denken & Doen	: Margreet Bult	0626642571
Samen Denken & Doen	: Ria v Munster	0638220013

STICHTING SOOS UITGEEST

Secretariaat: Terry Snak, Loet 23, 1911 BP Uitgeest

Tel.nr. 0640364132, e-mail: terrysnak@hotmail.com

Biljarten (algemeen)	: Cor Krom	0651501143
Biljarten (competitie)	: Lex Snak	0686438242
Bridge, maandag	: Wim Terol	0251-311639
Bridge, dinsdag	: Joop de Beer	0251-311348
Klaverjassen	: Cor Krom	0651501143
Schaken	: Cor Krom	0651501143



DUOFIETS

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

2, 16, 30	: Cursus iPad & iPhone	09.30 – 11.30
9, 23	: Computer workshops	09.30 – 11.30
9, 23	: Engels conversatie	14.00 – 15.30
2, 30	: Bingo	14.00 – 16.30
30	: Filmmiddag	14.00 – 16.00
2, 9, 16, 23, 30: Biljarten		13.15 – 16.45
9, 23	: Tekenen, schilderen	14.00 – 16.30
30	: Sieraden maken	13.30 – 15.30

DONDERDAG

3, 10, 17, 24, 31: Wandelen		vertrek 09.30
3, 10, 17, 24, 31: Beeldhouwen		09.30 – 11.30
3, 10, 17, 24, 31: Biljarten begin. Heren		09.30 – 12.00
3, 17, 31	: Duits conversatie	10.00 – 11.30
17	: Repair café	09.30 – 11.30
17, 24	: Reanimatie en AED	09.30 – 11.30
3, 17	: Quilten	09.30 – 11.30
10	: Theezakjes	09.30 – 11.30
10	: Lezing luisterlijn	10.00 – 11.00
10	: Happen & Doortrappen	09.30 – 12.30
31	: Lezing KNRM	09.30 – 11.00
3, 10, 17, 24, 31: Fifty fit		13.30 – 15.00
3, 10, 17, 24, 31: Zumba Gold		15.00 – 16.00
3, 10, 17, 24, 31: Schaken		14.00 – 16.00
3, 10, 17, 24, 31: Biljarten		13.15 – 16.45

VRIJDAG

4, 11, 18, 25: Yoga		09.00 – 10.00
		10.15 – 11.15
4	: Dag van de ouderen	14.00 – 16.00
11, 18, 25	: Koor De Zingende Zwanen	13.30 – 15.30
4, 11, 18, 25: Biljarten		13.15 – 16.45

INFORMATIE en OPGAVE S.U.S. ACTIVITEITEN:

Kantoor van de S.U.S., 1^{ste} etage Dorpshuis de Zwaan

Adres : Middelweg 5, 1911 EA Uitgeest

Tel.nr's : 0251-319020 en 0625756263

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

Website : www.uitgeestersenioren.nl

IBAN : NL 40 RABO 0363 4070 22

t.n.v. Stichting Uitgeester Senioren.



HULPDIENST UITGEEST

Voor vervoer, boodschappen en kleine klusjes: 0251-319020 (maandag 09.00 - 11.00 uur). In geval van nood kunt u één van deze nummers bellen:

Marry Zwaan : 0251-311826

Marijke Mioulet : 0251-312161

Elly Stuijt : 0251-311785



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.