

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 op donderdag 31 augustus

Presentatie van de activiteiten, cursussen en diensten van het nieuwe seizoen. Er zijn activiteitenbegeleiders, computerdocenten en bewegingsdocenten aanwezig. U kunt informatie winnen en zich inschrijven voor een proefles of activiteit.

Donderdag 31 augustus van 10.00 – 12.00 uur. Gratis toegang.

CREATIEF



BOEKVOUWEN start op dinsdag 5 september

In deze cursus maakt u kennis met hoe u uit een boek allerlei andere vormen kan maken door eenvoudig de bladzijden te vouwen en te knippen in een patroon.

Eens per twee weken op dinsdag. Start op 5 september van 10.00 – 12.00 uur. Kosten € 24,-- voor 14 bijeenkomsten + € 10,-- kopieerkosten. Docente Andrea Dorstijn.



VRIJE PLAATSEN BIJ CREATIEVE CURSUSSEN

Beeldhouwen en boetseren start op donderdag 7 en 14 september

Wekelijks of eens per 2 weken van 09.30 – 11.30 uur. Start 7 en 14 september.

Docenten Ellen Boots (oneven week) en Grete Wijte (even week).

Kosten € 24,-- voor 16 bijeenkomsten of 48,-- voor 32 bijeenkomsten.



Handwerken start op woensdag 6 september

Eens per 2 weken op woensdag van 09.30 -11.30 uur. Kosten € 24,-- voor 16 bijeenkomsten.

Quilten start op donderdag 7 september

Eens per 2 weken op donderdag van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 24,-- voor 16 bijeenkomsten.



Theezakjes vouwen start op donderdag 12 oktober

Eens in de maand op donderdag van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 12,-- voor 8 bijeenkomsten.

SIERADEN MAKEN op woensdag 11 oktober

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. Kunt u deze keer niet of wilt u nogmaals, deze workshop vindt ook plaats op 8 nov. en 6 dec.

Woensdag 11 oktober van 13.30 – 16.00 uur. Kosten € 8,50 inclusief materiaal en koffie/thee.

Docente Marja van der Zon



SCHILDERWORKSHOP 'naambord' op donderdag 12 & 26 oktober

Van een dienblad een naambord maken. Creatief bezig zijn met een prachtig resultaat na twee bijeenkomsten, gegeven door kunstenaar Hetty Spaanderdam. Materiaal dient u zelf aan te schaffen. Informatie hierover volgt bij aanmelding.

Donderdag 12 & 26 oktober van 09.30–12.00 uur. Kosten € 5,-- incl. koffie/thee en excl. Materiaal.



EXPOSITIE VAN KUNSTENARES BEELDHOEWEN ELLEN BOOTS

Ellen Boots, kunstenaar en docente beeldhouwen bij de S.U.S., exposeert met zelfgemaakte kunstwerken van 31 augustus t/m 12 oktober in de glazen kast in de foyer van het dorps huis. Deze zijn te bewonderen tijdens openingstijden van het dorps huis. Wilt u ook beeldhouwen bij de S.U.S. U mag altijd een keer vrijblijvend komen kijken en meedoen.



SCHRIJVERSKRING start op maandag 4 september

Vindt u het leuk om te schrijven n.a.v. een opdracht/suggestie of volgens eigen wens? Dit kan een gedicht, verhaal, column of iets anders zijn. De tekst wordt besproken. Plezier staat voorop. Deelnemers doen inspiratie op en leren van elkaar. Nieuwe deelnemers zijn welkom. *Eens per 3 weken op maandag van 10.00 – 12.00 uur. Kosten € 18,- voor 12 bijeenkomsten.*



BINGO op woensdag 6 september (PRIJSVERLAGING!!!)

Op deze bingomiddag kunt u prachtige prijzen winnen en het is elke keer weer gezellig. Er worden 3 rondes gespeeld. *Woensdag 5 september. Zaal open 13.30 uur, aanvang 14.00 uur. Toegang € 4,- incl. koffie/thee. Alleen zaalverkoop.*

SPORT – BEWEGING – ONTSPANNING



FIETSCLINIC voor e-bikers op donderdag 7 september

Opfrisbijeenkomst met tips voor mensen die weer vol zelfvertrouwen en zelfstandig willen fietsen. Door deskundig fietscoach Ton Kramer. *Donderdag 7 september. Verzamelen 09.15 uur. Vertrek 09.30 uur. Duur 1 uur. Deelname is Gratis. Vooraf opgeven is verplicht.*



ZUMBA GOLD start op donderdag 14 september - gratis proefles - nieuwe docente

Dansen in een rustig tempo en daarom uitermate geschikt voor senioren en beginnende sporters! Zumba Gold brengt fitness en dans samen. Er wordt gedanst op de leukste swingende Latijns-Amerikaanse muziek. Nu met een nieuwe docente: Christine Heredia. *Wekelijks op donderdag van 15.15 – 16.15 uur. Kosten € 101,- voor 28 lessen.*



NATIONALE SPORTWEEK van 15 t/m 24 september

Gratis proeflessen bij de sport- en bewegingsactiviteiten

YOGA: maandag 10.30-11.30 uur

YOGA: dinsdag 09.15-10.15 uur

TAI CHI: dinsdag 10.30 – 11.30 uur.

KOERSBAL: woensdag 10.00–12.00 uur

WANDELEN: 09.30 – 10.30 /11.30 uur

FIFTY FIT (50 + gym): donderdag 13.30 – 15.00 uur

ZUMBA GOLD: 15.15 – 16.15 uur

YOGA: vrijdag 09.00 -10.00 uur.



KOOR DE ZINGENDE ZWANEN start op vrijdag 8 september

Er worden liedjes in verschillende genres en meestal tweestemming gezongen. Het koor wordt begeleid door een eigen orkestje. U mag altijd 4 keer komen meedoen voordat u lid wordt. *Wekelijks op vrijdag van 13.30 – 15.30 uur. Kosten € 125,- voor 36 bijeenkomsten. Muzikaal leider Caroline Ansink.*



FOTOCURSUS 'met andere ogen kijken' start op 12 en 26 september

In de cursus krijgen de cursisten een foto-opdracht mee naar huis. De zelfgemaakte foto's worden in de volgende les besproken. U kunt deelnemen met een fotocamera of met uw mobiel. *Maandelijks op de 2^{de} of laatste dinsdag van de maand. Kosten € 18,- voor 8 lessen. Docente Annemiek Zoetmulder.*



INFORMATIEBIJENKOMST LEVENSTESTAMENT & WOONSTAPPENPLAN VOOR SENIOREN op donderdag 14 september

Door notaris Saskia Leegstra (Uitgeester Notariaat), Vanessa Vendel (makelaardij bij Teer) en Bert Llama (hypotheekadviseur bij Teer) *Donderdag 14 september van 09.30 uur – 11.30 uur. Kosten € 3,50 incl. koffie/thee in de pauze.*



INFORMATIEBIJENKOMST VALPREVENTIE op donderdag 14 september

Zo blijft u zelfstandig en zeker op de been. Tips en informatie over hoe u vallen kunt voorkomen, stevig op de been kunt blijven en uw huis veilig aan kunt passen. Hierna volgt de cursus. *Donderdag 14 september van 13.30 – 15.00 uur. Gratis inclusief koffie/thee in de pauze.*



PRAKTIJKCURSUS VALPREVENTIE start op donderdag 21 september

U leert uw coördinatie en bewustwording te vergroten, u krijgt adviezen, balansoefeningen en thuisopdrachten. Uw valangst neemt af, u staat steviger en meer ontspannen op de been en uw zelfvertrouwen neemt toe. Mogelijke vergoeding vanuit uw aanvullende verzekering. *Wekelijks op donderdag van 13.30 – 15.00 uur. Kosten € 35,- (12 bijeenkomsten) en € 10,- voor het cursusboek. Docente Simone Schneider.*



MODESHOW op woensdag 20 september

De nieuwe najaar- en wintermode wordt getoond door de modellen van modehuis Marion. Er is gelegenheid en verloting van 2 waardebonnen à € 25,--.

Woensdag 20 september van 14.00 – 16.00 uur. € 2,50 inclusief koffie/thee en wat lekkers. Alleen zaalverkoop. Vooraf aanmelden is niet nodig.



REPAIR CAFÉ op donderdag 21 september

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

Elke 3^{de} donderdag van de maand in de maanden sept., okt., nov., jan., febr., mrt. en apr. Donderdag 21 september van 09.30 – 11.30 uur. Gratis toegang en open inloop.



REANIMATIE & AED op maandag 2 & 9 oktober of op donderdag 19 & 26 oktober

In deze cursus van 2 bijeenkomsten leert u reanimeren en het gebruik van de AED. Na afloop ontvangt u een officieel certificaat.

Maandag 2 & 9 oktober of donderdag 19 & 26 oktober Van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 35,-- inclusief materiaal en certificaat. Docente Mieke Matton.



FOTOPRESENTATIE door BANK BEENTJES op donderdag 5 oktober

Namens de historische Vereniging Oud-Uitgeest laat Bank foto's zien van vroeger, kriskras door het oude Uitgeest en afgewisseld met foto's van bekende en minder bekende personen. Foto uit ca. 1925 van de Middelweg tegenover het oude postkantoor.

Donderdag 5 oktober van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 3,50 inclusief koffie/thee in de pauze.



OPTREDEN KOOR 'NOVELTY NINE op vrijdag 6 oktober

Ter gelegenheid van de nationale dag van de ouderen biedt de S.U.S. deze feestmiddag aan met een optreden van koor Novelty Nine.

Vrijdag 6 oktober van 14.00 – 16.00 uur. Gratis toegang en koffie/thee in de pauze. Vooraf aanmelden is verplicht.

COMPUTERACTIVITEITEN



Cursus Windows theorie en praktijk start op woensdag 27 september

Wekelijks op woensdag van 14.00-15.30 uur. Kosten € 35,-- voor 10 lessen. Docent Ben van Veen.

Cursus Windows gevorderden start op maandag 2 oktober

Eens per 2 weken op maandag van 09.00 – 10.30 uur en van 10.30 – 12.00 uur. Kosten € 21,-- voor 6 lessen. Docent Henk Meijer.

Cursus iPad & iPhone (Apple) start op woensdag 4 oktober.

Eens per 2 weken op woensdag van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 25,-- voor 6 lessen inclusief materiaalkosten. Docenten Ineke Kerssens en Ria Weel.

Workshop mobiele telefoon (Android) start op woensdag 11 oktober

Eens per 2 weken op woensdag van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 17,-- voor 4 bijeenkomsten. Docent Henk Meijer.

Workshop Digitaal vaardig in de gezondheidszorg (startdatum wordt later bekend gemaakt)

U leert digitaal om te gaan met afspraken en rekeningen van huisarts, specialist, zorgverlener en specialist. Eens per 2 weken op woensdag van 09.30 – 11.30 uur. Kosten € 17,-- voor 4 bijeenkomsten. Docent Henk Meijer.



KOFFIEPLUS elke maandagmorgen

Ontmoetingsochtend voor senioren 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.



SAMEN DENKEN & DOEN elke maandagmiddag

Dit is voor alle senioren die in een vertrouwde omgeving met elkaar een gezellige middag willen hebben, nieuwe contacten willen opdoen en zich willen 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.

ACTIVITEITENAGENDA SEPTEMBER 2023 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

4, 11, 18, 25: Yoga	09.15 – 10.15
	10.30 – 11.30
4, 11, 18, 25: KoffiePlus	10.00 – 13.15
4, 11, 18, 25: Biljartles Dames	10.00 – 12.00
4, 25 : Schrijverskring	10.00 – 12.00
4, 11, 18, 25 : Biljarten	13.15 – 16.45
11, 18, 25 : Bridgen	13.30 – 16.45
11, 18, 25 : Samen Denken & Doen	13.30 – 16.15

DINSDAG

5, 12, 19, 26: Yoga	09.15 – 10.15
5, 12, 19, 26: Tai Chi	10.30 – 11.30
5, 12, 19, 26: Boek vouwen	10.00 – 12.00
12 : Fotocursus 1	09.30 – 12.00
26 : Fotocursus 2	09.30 – 12.00
5, 12, 19, 26: Biljarten	13.15 – 16.45
5, 12, 19, 26: Klaverjassen	13.30 – 16.15
5, 12, 19, 26: Bridgen	13.30 – 16.45

WOENSDAG

6, 13, 20, 27: Koersbal	10.00 – 12.00
6, 13, 20, 27: Fietsen 25-30 km	vertrek 10.00
6, 13, 20, 27: Fietsen 60-70 km	vertrek 09.30
6, 20 : Handwerken	09.30 – 11.30
13, 27 : Muziek maken	10.00 – 12.00
6, 13, 20, 27: Biljartles dames	10.00 – 12.00

INLICHTINGEN ACTIVITEITEN

CONTACTPERSONEN S.U.S. ACTIVITEITEN

Fietsen 60-70 km. & wandelen:	Arie Sengers	06-21430570
Fietsen 25-30 km.	: Simon Zoet	06-15254802
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)	: Dick Zonneveld	0251-312953
Biljarten (competitie)	: Lex Snak	06-36438242
Bridge, maandag	: Wim Terol	0251-311639
Bridge, dinsdag	: Joop de Beer	0251-311348
Klaverjassen	: Ton Pieters	0251-312530
Schaken	: Percy Hagreen	06-33178806

5, 19	: Engels conversatie	14.00 – 15.30
6	: Bingo	14.00 – 16.30
6, 13, 20, 27:	Biljarten	13.15 – 16.45
13, 27	: Tekenen, schilderen	14.00 – 16.30
20, 27	: Computercursus	14.00 – 15.30
20	: Modeshow	14.00 – 16.00

DONDERDAG

7, 14, 21, 28:	Wandelen	vertrek 09.30
7	: Fietsclinic e-bikers	vertrek 09.30
7	: Lezing Levenstestament	09.30 - 11.30
7, 14, 21, 28:	Beeldhouwen	09.30 – 11.30
7, 14, 21, 28:	Biljarten beginners heren	09.30 – 12.00
21	: Repair café	09.30 – 11.30
7, 21	: Quilten	09.30 – 11.30
7, 14, 21, 28 :	Fifty fit	13.30 – 15.00
14, 21, 28	: Zumba Gold	15.15 – 16.15
7, 14, 21, 28 :	Schaken	14.00 – 16.00
7, 14, 21, 28 :	Biljarten	13.15 – 16.45
14	: Info Valpreventie	13.30 – 15.00

VRIJDAG

8, 15, 22, 29: Yoga	09.00 – 10.00
	10.15 – 11.15
8, 15, 22, 29: Bridgeles	09.30 – 12.30
8, 15, 22, 29: Koor De Zingende Zwanen	13.30 – 15.30
8, 15, 22, 29: 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 



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: Elly Stuijt: 0251-311785,
Gré Krom: 0251- 311026, Marry Zwaan: 0251-311826, Marijke Mioulet: 0251-312161.



DUOFIETS

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



PROGRAMMA S.U.S. & SOOS 2023-2024

Het programmaboekje is op te halen in Dorpshuis de Zwaan, op het kantoor van de S.U.S. en in het gemeentehuis. Een digitale versie is te lezen op de website van de S.U.S. (uitgeestersenioren.nl) of kan op verzoek aan u worden gemaïld.