

ZOMERPROGRAMMA S.U.S. & SOOS

MEI T/M AUGUSTUS 2024

voor de Uitgeester senioren



MAANDAG

KOFFIEPLUS

ELKE MAANDAG (behalve 8 & 15 juli) van 10.00 uur – 13.15 uur
Ontmoetingsochtend. Gezellig samen zijn, een spelletje doen en een lunch. Open inloop. € 4,--.



SAMEN DENKEN & DOEN

ELKE MAANDAG (behalve in juni en op 8 juli) 13.30–16.15 uur
Een gezellige groep die open staat om nieuwe mensen te ontmoeten. Vooraf aanmelden is niet nodig. Gratis toegang. Info: Margreet Bult tel.nr. 0626642571 en Ria van Munster 0638220013.

WOENSDAG

FIETSEN OP E-BIKE 25-30 km.

ELKE WOENSDAG verzamelen 09.45 uur vertrek 10.00 uur
Een fietstocht in een rustig tempo door de omgeving, ergens koffie/thee drinken en met de lunch weer thuis. Deelname is gratis. Informatie bij Simon Zoet tel.nr. 0616254802.



FIETSEN OP E-BIKE 60-70 km.

ELKE WOENSDAG verzamelen 09.00 uur vertrek 09.30 uur
Onderweg een koffiestop. Lunchpakket meenemen. Deelname is gratis. Ongeveer 15.00 uur weer thuis. Informatie bij Arie Sengers. Tel.nr. 0621430570.



HAPPEN EN DOORTRAPPEN

WOENSDAG 17 JULI verzamelen 09.45 uur vertrek 10.00 uur
Fietstour op e-bike door de IJmond met diverse stops onderweg. Totaal ongeveer 40 kilometer. Verzamelen om 09.45 uur in Dorpshuis de Zwaan. Fietsbegeleider: buurtsportcoach Adrie Visser.



BILJARTEN VOOR DAMES

Vrij biljarten.

ELKE WOENSDAG van 10.00 – 12.00 uur

BILJARTEN

Vrij biljarten (geen competitie).

ELKE WOENSDAG van 13.15 – 16.45 uur



FILMMIDDAG

WOENSDAG 1 MEI van 14.00 – 16.00 uur
Een vrolijke familiefilm geschikt voor alle leeftijden voor (groot)ouders met (klein)kinderen. Aanmelden bij de S.U.S. Kosten (groot)ouders € 3,50 en (klein)kinderen € 1,50.



DONDERDAG

WANDELEN 1,5 UUR

ELKE DONDERDAG vertrek 09.30 uur
In groepsverband wandelen. Voor- en achteraf wordt er koffie gedronken in Dorpshuis de Zwaan. Deelname is gratis. Informatie bij Arie Sengers. Tel.nr. 0621430570.



OPEN ATELIER

ELKE DONDERDAG t/m 22 augustus van 09.30 - 11.30 uur
U kunt zelfstandig en samen met andere creatievelingen handwerken, tekenen, schilderen, kaarten maken, quilten enzovoort. Gratis toegang. Open inloop.



BAKKIE IN DE ZWAAN

ELKE DONDERDAG t/m 22 augustus van 09.30 - 11.30 uur
U bent van harte welkom en de koffie en thee staan klaar (tegen een geringe vergoeding). U kunt een praatje maken of de krant lezen. Gratis toegang. Open inloop.



HAPPEN EN DOORTRAPPEN

DONDERDAG 6 JUNI verzamelen 09.45 uur vertrek 10.00 uur
Fietstour op e-bike door de IJmond met diverse stops onderweg. Totaal ongeveer 40 kilometer. Verzamelen om 09.45 uur in Dorpshuis de Zwaan. Fietsbegeleider: buurtsportcoach Adrie Visser.



FIT & VEILIG OP DE FIETS

DONDERDAG 13 & 20 JUNI verzamelen 09.15 uur vertrek 09.30 uur
Met professioneel fietscoach Ton Kramer. Aan bod komen o.a. algemene fietsvaardigheden, veilig op- en afstappen, rem- en schakeltechnieken. Verzamelen om 09.15 uur in Dorpshuis de Zwaan. U kunt één of tweemaal meedoen. Vooraf aanmelden is verplicht bij buurtsportcoach Adrie Visser: 0643041145 of a.visser@hollandsportbv.nl. Deelname is gratis. Duur 1 uur.

DONDERDAG



ZOMER YOGA

DONDERDAG IN MEI & JUNI van 09.15-10.15 uur

Ontspannen de zomer door met deze extra yogalessen. Vooraf aanmelden.
Docente: Jola Dekker. Kosten € 26,-- voor 7 lessen.



ZOMER ZUMBA

DONDERDAG IN MEI & JUNI van 10.30 – 11.30 uur

Dansen voor senioren. Ervaring is niet nodig. Plezier is belangrijk. Vooraf aanmelden.
Docente: Christine Heredia. Kosten € 29,-- voor 8 lessen.



BILJARTEN VOOR HEREN

ELKE DONDERDAG van 09.30 – 12.00 uur

Vrij biljarten voor beginners.

BILJARTEN

ELKE DONDERDAG van 13.15 – 16.45 uur

Vrij biljarten (geen competitie).



FIFTY FIT (50 PLUS GYM)

ELKE DONDERDAG T/M 30 MEI van 13.30 – 15.00 uur

Gymmen in groepsverband. Krachtoefeningen, gebruik van materialen, spel- en balsporten.
Nieuwe deelnemers zijn welkom.

VRIJDAG



DE ZINGENDE ZWANEN

ELKE VRIJDAG T/M 31 MEI van 13.30 – 15.30 uur

Koor. Er worden Nederlandstalige liedjes gezongen onder begeleiding van een professioneel muzikaal begeleider. Informatie Wies de Wit. Tel.nr. 0251-313174.



BILJARTEN

ELKE VRIJDAG van 13.15 – 16.45 uur

Vrij biljarten (geen competitie).



DAGBUSTOCHT S.U.S.

VRIJDAG 24 MEI

Koffiestop bij kasteel Haarzuilen, boottocht over de Linge en bezoek glasblazerij in Leerdam.
Meer informatie op de website van de S.U.S.

DE HELE WEEK



DUOFIETS

OP AFSpraak

Samen fietsen, als het zelfstandig niet meer lukt of voor de gezelligheid. De fiets is gratis te gebruiken. Reserveren tussen 18.00 – 19.00 uur op tel.nr. 0251-312241. Ophaalplaats van de fiets volgt na aanmelding.



HULPDIENST UITGEEST

VERVOER, HULP BIJ KLEINE KLUSJES & BOODSCHAPPEN

Telefonisch bereikbaar op maandag van 09.00 – 11.00 uur op tel.nr. 0251-319020.

Bij spoed en op andere tijden kunt u de noodnummers bellen: tel.nr. Marry Zwaan: 0251-311826, Marijke Mioulet: 0251-312161, Elly Stuijt: 0251-311785.



INFORMATIE STICHTING UITGEESTER SENIOREN (S.U.S.)

Alle activiteiten vinden plaats in Dorpshuis de Zwaan, tenzij anders vermeld.
Middelweg 5, 1911 EA Uitgeest, tel.nrs.: 0251-319020 en 06 2575 6263,
mail: s.u.s@inter.nl.net. Website: uitgeestersenioren.nl.

INFORMATIE SOOS Secretariaat Terry Snak-Lischer, Loet 23, 1911 BP Uitgeest,
tel.nr. 0251-314843, mail terrysnak@hotmail.com. Website: uitgeestersenioren.nl/soos.



PROGRAMMABOEKJE S.U.S. & SOOS seizoen 2024 – 2025

Vanaf augustus te lezen op de website. Een papieren versie is op te halen op het kantoor van de S.U.S.



OPEN DAG S.U.S. & SOOS DONDERDAG 29 AUGUSTUS VAN 10.00 – 12.00 UUR

Er zijn docenten en activiteitenbegeleiders aanwezig bij wie u informatie in kunt winnen en u kunt zich inschrijven voor een cursus of activiteit. Ook kunt u zich deze dag aanmelden als vrijwillig(st)er. Gratis toegang. Open inloop.