

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 en lunch.
Elke maandag van 10.00 – 13.15 uur.
Kosten € 4,-- per keer. Open inloop.



SAMEN DENKEN & DOEN

elke maandagmiddag

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.



GEHEUGENHUISKAMER

elke woensdagmorgen

Programma maart 2025

05: Bewegen met Uitgeest Vitaal
12: Arie Schoonenwolf met video's van vroeger

19 : Geheugentraining en lenteliedjes zingen

26 : Presentatie over Gambia

Eke woensdag van 09.30 – 11.30 uur in de recreatieruimte van de Slimp. Open inloop. Gratis toegang en koffie/thee.



BINGO op woensdag 5 maart

Er worden drie ronden gespeeld.
Zaal open 13.30 uur. Aanvang 14.00 uur.
Kosten € 4,-- incl. koffie/thee. Alleen
zaalverkoop.



SIERADEN MAKEN op woensdag 5 maart

Er wordt gezorgd voor materiaal, tangen,
slotjes en (glazen) kralen. Kettingen
worden met metaaldraad gemaakt. Van
13.30 – 16.00 uur. Kosten € 10,-- inclusief
materiaal en koffie/thee.



REPAIR CAFE op donderdag 20 maart

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.



OPTREDEN KOOR DE ZINGENDE ZWANEN op vrijdag 7 maart

Aanvang: 14.00 uur, duur 1,5 uur inclusief
pauze. Kosten: € 2,-- inclusief koffie/thee
in de pauze (graag gepast en contant. Er is
geen pin).

DUOFIETS te leen op afspraak. Tel.nr. 0251-31 22 41
(tussen 18.00 – 19.00 uur).



LEZING: GOED HOREN EN VERSTAAN op donderdag 13 maart

Tijdens de lezing wordt o.a. besproken:
Algemene informatie over (minder) goed
horen en (minder) goed verstaan, hoge en
lage tonen, evenwicht en duizeligheid, tinnitus
(oorsuizen), hyperacusis (overgevoeligheid voor geluiden)
en andere gehoorproblemen, het hoortoestel en waar u
terecht kunt voor hulp.

Organisatie S.U.S. i.s.m. Stichting Hoormij afdeling IJmond Noord. Sprekers: Frans Hofstra en Hans van der Pols, voorlichters bij de Stichting Hoormij en ervaringsdeskundigen. Van 09.30 – 11.30 uur. Gratis toegang en koffie/thee in de pauze. Graag vooraf opgeven.



MODESHOW op woensdag 19 maart

De modellen van Marionmode showen de
nieuwste voorjaarsmode. Doet u deze
middag een aankoop, dan ontvangt u € 5,-
korting. Van 14.00 – 16.00 uur. Kosten € 3,-
inclusief koffie/thee. Alleen zaalverkoop.



DAGBUSTOCHT SPAKENBURG

op donderdag 22 mei

inschrijven op dinsdag 1 april

d.m.v. contante en gepaste betaling van
€ 50,-- en inleveren gegevens: voor- en
achternaam, adres, mobiel tel.nr.,
mailadres en noodtelefoonnummer. Meer informatie op
de S.U.S. website.



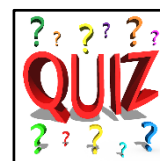
FIETSEN op e-bike

start op woensdag 2 april

Bij goed weer start het wekelijkse fietsen in
de zomermaanden. Vooraf wordt er in het
dorpshuis koffie/thee gedronken. Fietsen is
op eigen risico.

25-30 km. Verzamelen 09.45 uur. Vertrek 10.00 uur.
Terug om ± 13.00 uur. Met Simon Zoet.

60-70 km. Verzamelen 09.15 uur. Vertrek 09.30 uur.
Terug om ± 15.00 uur. Met Arie Sengers.



QUIZ op woensdag 9 april

Deelnemers beantwoorden vragen in
teams (ter plaatse samen te stellen of
vooraf bij opgave) Van 14.00 – 16.00 uur.
Kosten € 5,-- inclusief koffie/thee.



TONEELSTUK 'DE LUCHTBALLON'

op woensdag 16 april om 14.00 uur

Komische eenakter over twee
verschillende stellen (een moeder &
dochter en twee zussen) die een
ballonvaart gaan maken en dan.....

Van 14.00 – 15.00 uur. Kosten € 2,-- inclusief koffie/thee.



MUSEUMBEZOEK HORTUS BOTANICUS LEIDEN op donderdag 10 april

Kosten € 10,- (contant en gepast te betalen vooraf op het station € 4,- deelnemers-bijdrage en € 6,- rondleiding).

Bijkomende kosten: vervoer, consumptie, museum € 11,50 of gratis met MK e.a. (zie website). Vooraf aanmelden verplicht bij Marijke Mioulet: rob.marijke@planet.nl of bij de S.U.S.: 06 2575 6263



BILJARTEN voor dames

Enthousiaste dames nemen deel aan de biljartlessen en leren steeds beter de 'kneepjes van het vak'. Heeft u ook altijd al eens willen leren biljarten. Er wordt lesgegeven in de periode van september t/m april, daarbuiten kunt u vrij biljarten. Interesse? Kom eens vrijblijvend kennismaken. Elke maandag en om de week op woensdag van 10.00-12.00 uur.

ACTIVITEITENAGENDA MAART 2025 S.U.S.- en Soos-activiteiten

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

MAANDAG

3, 10, 17, 24, 31: KoffiePlus	10.00 – 13.15
3, 10, 17, 24, 31: Yoga	09.15 – 10.15
	10.30 – 11.30
3, 10, 17, 24, 31: Volksdansen	11.45 – 12.45
3, 17, 31 : Computercursus	09.00 – 10.30
3, 10, 17, 24, 31: Biljartles Dames	10.00 – 12.00
3, 10, 17, 24, 31: Toneelgroep	10.00 – 12.00
10 : Schrijverskring	10.00 – 12.00
3, 10, 17, 24 : Samen Denken&Doen	13.30 – 16.15
3, 10, 17, 24 : Biljarten	13.15 – 16.45
3, 10, 17, 24 : Bridgen	13.30 – 16.45

DINSDAG

4, 11, 18, 25 : Yoga	09.10 – 10.10
4, 11, 18, 25 : Tai Chi	10.30 – 11.30
4, 11 : Macramé	10.00 – 12.00
4, 18 : Gespreksgroep	10.00 – 12.00
11 : Fotocursus 1	09.30 – 12.00
25 : Fotocursus 2	09.30 – 12.00
4, 11, 18, 25 : Biljarten	13.15 – 16.45
4, 11, 18, 25 : Klaverjassen	13.30 – 16.15
4, 11, 18, 25 : Bridgen	13.30 – 16.45

WOENSDAG

5, 12, 19, 26 : Koersbal	09.45 – 12.00
5, 12, 19, 26 : GeheugenHuiskamer	09.30 – 11.30
5, 19 : Handwerken	09.30 – 11.30
5, 19 : 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	0636438242
Bridge, maandag	: Wim Terol	0251-311639
Bridge, dinsdag	: Joop de Beer	0251-311348
Klaverjassen	: Janny van Tol	0615267710
Schaken	: Cor Krom	0651501143

DONDERDAG

6, 13, 20, 27 : Wandelen	vertrek 09.30
6, 13, 20, 27 : Beeldhouwen	09.30 – 11.30
6, 13, 20, 27 : Biljarten begin. heren	09.30 – 12.00
13 : Theezakjes	09.30 – 11.30
20 : Repair café	09.30 – 11.30
6, 20 : Quilten	09.30 – 11.30
6, 20 : Duits conversatie	10.00 – 11.30
6, 13, 20, 27 : Valpreventie	13.30 – 15.00
6, 13, 20, 27 : Fifty fit	13.30 – 15.00
6, 13, 20, 27 : Zumba Gold	15.00 – 16.00
6, 13, 20, 27 : Schaken	14.00 – 16.00
6, 13, 20, 27 : Biljarten	13.15 – 16.45

VRIJDAG

7, 14, 21, 28: Yoga	09.00 – 10.00
	10.15 – 11.15
7, 14, 21, 28: Koor De Zingende Zwanen	13.30 – 15.30
7, 14, 21, 28: Biljarten	13.15 – 16.45
14 : NL Doet	09.30 – 12.00

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.nrs : 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.

INVULLEN BELASTINGFORMULIEREN

M.i.v. 1 maart kunt u terecht bij de heer Nico Al.
Tel. 0251-31 54 46 en e- mailadres: nico.al@casema.nl.

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