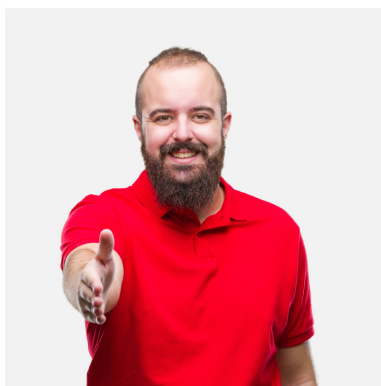


ONTMOETING, BEWEGEN & VRIJE TIJD

Wat is er te doen?



INHOUDSOPGAVE

1	CURSUSAANBOD
2	KOFFIE KOM JE OOK ETEN
3	VRIJWILLIGERSWERK STAGEPLEK INTERNET EEN ZINVOLLE DAG
4	KOKEN VOOR KOM JE OOK ETEN TAFELTENNIS
5	BILJART SCHILDERSCLUB JAMSESSIES
6	BLOEMSIERKUNST VOEL JE FIT SENIOREN LEESCLUB
7	VALPREVENTIE OOK SAMEN
8	SCOOT, OBIELCLUB KUNSTGESCHIEDENIS
9	VERHALENMIDDAG POEZIE VROUWENCAFE
10	LOCOMOTIEF BREICLUB
11	DE EETCLUB SAMEN DOEN

CURSUSAANBOD

Er is een leuke cursus voor iedereen!

Kijk voor het actuele aanbod op de website van Pluspunt:

www.pluspuntzandvoort.nl

KOFFIE IN DE BUURT

Gezellig aanschuiven en samen koffie drinken, mensen ontmoeten en vrienden maken en vooral lekker babbelen.

Voraf aanmelden is niet nodig, kom gewoon eens binnenlopen en doe met ons mee.

Kosten: € 2,00 voor twee kopjes koffie.

Woensdag van 10:00-12:00 uur.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

Gratis koffie op maandag en dinsdag van 10:00 tot 12:00 uur.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord

(met op maandag een versgebakken koekje)



KOM JE OOK ETEN?

Elke maandag en donderdag wordt er in Pluspunt gekookt.

Een kok bereidt met medewerking van deelnemers van het RIWB en Nieuw Unicum* een heerlijke maaltijd voor buurtbewoners.

Voraf reserveren is noodzakelijk en kan tot de maandag, woensdag of vrijdag ervoor tot 16:00 uur bij de balie van Pluspunt, telefoon:5740330.

Afzeggen kan tot maandag- en donderdagochtend 10:00 uur.

Maandag en donderdag van 17:00 tot 19:00 uur.

De kosten van de maaltijd zijn € 10,50 (€ 8,50 met Zandvoortpas) per persoon, dit is inclusief een drankje vooraf en een kopje koffie na de maaltijd.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

(*) Boven het pand van OOK Zandvoort

wonen cliënten van het Regionaal Instituut Beschermd Wonen RIWB

(mensen met een psychiatrische aandoening) en bewoners van Nieuw Unicum (lichamelijk gehandicapten).

VRIJWILLIGERSWERK

Pluspunt biedt een scala aan vrijwilligerswerk voor jong en oud! Er is altijd wel een klus te vinden die past.

Na een inwerkperiode kunnen vrijwilligers terugvallen op een vaste beroepskracht voor werkbegeleiding.

Voor wie de deskundigheid wil verbeteren worden themabijeenkomsten georganiseerd. Elk jaar is er een vrijwilligersfeest en een kerstborrel.

Steeds meer bedrijven kijken naar vrijwilligerswerk op een CV.

Vrijwilligerswerk is voor mensen met een (tijdelijke) uitkering dan ook gewoon toegankelijk.

Een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek kan voor Pluspunt via : 06-38811770 en voor De Blauwe Tram via: 06-33803279.

STAGEPLEK

Pluspunt biedt interessante en afwisselende stageplaatsen aan HBO en MBO studenten. Geïnteresseerd?

Bel even naar: 023-57 40 330.

INTERNET

U kunt gratis van een computer gebruik maken. Het is ook mogelijk om te printen, tegen betaling.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

EEN ZINVOLLE DAG

Koekjes bakken voor de Koffie-In

Elke maandag is de bakgroep druk aan de slag in de keuken. Onder meer deelnemers van het RIBW en Nieuw Unicum maken lekkernijen voor bij de koffie van de Koffie-In, waar buurtgenoten diezelfde ochtend nog aanschuiven. Natuurlijk wordt er door de makers eerst voorgeproefd en zij drinken een kopje koffie mee.

Maandag van 9:00 tot 11:00 uur.

Een beroepskracht begeleidt de activiteit.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

KOKEN VOOR KOM JE OOK ETEN

Elke maandag en donderdag wordt er samen gekookt.

Een kok bereidt met medewerking van bijvoorbeeld deelnemers van het RIWB(1) en Nieuw Unicum(2) een heerlijke maaltijd voor buurtbewoners. Het keukenteam eet samen met de gasten mee.

Elke maandag, dinsdag en donderdag van 14:30 tot ongeveer 19:00 uur.

Aanmelden/informatie Hella Wanders tel.: 023 – 57 40 330.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

1) Instelling voor beschermd wonen voor mensen met een psychiatrische beperking.

2) Biedt o.a. verblijf en behandeling voor mensen met een lichamelijke beperkingen.

BILJARTEN

Iedereen is van harte welkom in Pluspunt om tijdens de openingstijden een biljartje te komen leggen.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord:

In de regel kan dat van maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur en tot 21:00 uur op de dagen dat Pluspunt 's avonds geopend is.

Tijdens de zondagen van OOK Samen, de 1ste en de 3de zondag van de maand, van 11:00 tot 15:00 uur, kan er ook worden gebiljart!

Loop gewoon eens binnen of reserveer de tafel via de balie: 023-57 40 330. De kosten zijn € 3,00 per persoon incl. koffie.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum:

Op dinsdag- en woensdagmiddag donderdagmorgen en vrijdag de hele dag. Loop gewoon eens binnen of reserveer de tafel via de balie: 023-30 40 700. De kosten zijn € 2,50 per persoon exclusief koffie.

BLOEMSIERKUNST

Joop Jansen heeft jarenlang een bloemenzaak in Heemstede gehad. Elke 2e en 4e vrijdag van de maand van 14:00 - 15:30 uur kunt u een bloemstuk leren maken.

2e vrijdag van de maand:

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

Kosten: € 9,50 inclusief 1 koffie/thee.

4e vrijdag van de maand:

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

Kosten: € 9,00 inclusief 1 koffie/thee.

Vooraf aanmelden is noodzakelijk dit kan bij de balie van De Blauwe Tram: 023- 30 40 700 of van Pluspunt: 023-5740330.

SCHILDERCLUB

Samen schilderen, leren van elkaar, elkaar inspireren, samen exposeren. Vrijwilligers zijn aanwezig om de groep advies en ideeën te geven, verder werkt men zelfstandig aan een schilderij.

Vooraf opgeven is niet nodig, loop gewoon eens binnen en doe mee!

Dinsdag van 13:30 tot 16:00 uur.

Kosten per keer € 3,50 inclusief materialen, koffie/thee en wat lekkers.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

OOK SAMEN

OOK Samen is dé plek voor ontmoeting en gezelligheid in Zandvoort Noord!

Elke dinsdag- en donderdag zijn er bij OOK Samen van 13:30 tot 16:00 uur spelletjes (€2,50) incl. koffie en wat lekkers.

Vooraf opgeven is niet nodig; loop gewoon eens binnen en doe mee.

Ook op zondag kunt u terecht: elke eerste (in Pluspunt) en derde (in de HIK) zondag van de maand van 11.00 uur tot 15.00 uur.

Kosten per keer: € 10,50 (€ 8,50 met Zandvoort Pas) inclusief koffie, wat lekkers en een warme 3-gangen lunch.

Speciaal voor OOK Samen rijdt de Belbus op deze zondagen ook.

Informatie en reserveren kan via: 5717373.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

TAFELTENNIS

Tafeltennis is natuurlijk heel leuk om te doen en goed voor je gezondheid. Lekker doen dus, iedere werkdag is er een mogelijkheid en op elke 1e zondag van de maand tussen 11:00-15:00 uur.

Maak een afspraak bij de balie van Pluspunt. Max 2 personen € 3,00 per keer voor 1,5 uur en een consumptie.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

JAMSESSIES

Een passie voor muziek en speel je een instrument? Kom erbij!

Aanmelden via Esther Madera 06-19949748 .

Elke 1ste zondag van de maand van 12:00 - 14:30 uur.

Kosten € 1,- per keer.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

VOEL JE FIT SENIOREN

In een ontspannen sfeer doet u simpele ademhalingsoefeningen met rustige bewegingen.

Inez Folkers heeft jarenlange ervaring met verschillende sport & ontspanningsvormen zoals reiki en yoga en begeleidt de groep.

Deze les is voor senioren. Meedoen is mogelijk als u zonder hulp weer van de grond kan opstaan. Deelname op een stoel is natuurlijk ook mogelijk.

Vrijdag van 9:30 tot 10:30 uur.

Maandag van 9:30 tot 10:30 uur.

Aanmelden vooraf is nodig.

Maak een afspraak via telefoon 023-30 40 700 (van 9:00-12:00)

Kosten € 3,00 per keer inclusief koffie/thee na afloop.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

LEESCLUB

Houdt u van lezen? Lijkt het u leuk om met anderen over het gelezen boek te praten? Dan is een leeskring misschien iets voor u!

Voor aanmelden of meer informatie kunt u bellen met 023-5740330 of mailen naar l.oudendijk@pluspuntzandvoort.nl.

SCOOTMOBIELCLUB "de Antilopen"

Eén keer per maand op donderdag om 13.30 uur. Gezellig samen op stap. We starten in Pluspunt en rijden een leuke route met altijd een smakelijke "pitstop" ergens onderweg.

Een vrijwilliger gaat mee op de fiets.

Kosten: € 3,50 per keer (pin).

Opgeven kan via de balie van Pluspunt: 023-5740330.

meer informatie: m.langeveld@pluspuntzandvoort.nl.



KUNSTGESCHIEDENIS OP ZONDAG

Regelmatig op vierde zondag van de maand van 13:30 tot 15:30 uur geeft Arianna Deligianni een kunstgeschiedenis lezing en antwoord al uw vragen over het gekozen onderwerp. Halverwege is er tijd voor koffie of thee. (Graag vooraf aanmelden).

Kosten: € 10,00 per bijeenkomst.

Voor gebruik van de Belbus op deze zondag moet u zich tijdig aanmelden, uiterlijk de maandag ervoor: 023-571 73 73.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

VERHALENMIDDAG

Een gezellige verhalenmiddag met beeldmateriaal over Zandvoortse onderwerpen.

Kosten: € 3,00 inclusief koffie of thee en wat lekkers.

Kijk voor actuele data op de website.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

POËZIE

Gedichten lezen en bespreken onder begeleiding van Theo Chin Sue. Elke twee maanden op donderdag van 14:00-15:30 uur in het bankstel van de Bibliotheek.

Aanmelden vooraf is prettig maar niet noodzakelijk.

Kosten: € 3,- inclusief koffie/thee.

Meer informatie kunt via de balie van De Blauwe Tram: 023- 30 40 700.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

VROUWENCAFÉ

Een plek waar alle vrouwen/mama's van allerlei culturen bij elkaar komen nadat ze hun kinderen naar school hebben gebracht.

Lekker je dag beginnen met een kop warme koffie en motivatieverhalen horen van andere vrouwen die zich in elkaar herkennen.

Bij koude dagen drinken we binnen koffie en bij warme dagen doen we koffie to go terwijl we kletsend wandelen door de duinen.

Een plek waar vrouwen informatie kunnen ophalen, lekker klagen over van alles en nog wat. Want je hart luchten is waar het uiteindelijk om draait. Tot slot willen we eens in de zoveel tijd een gastspreker uitnodigen die ons informatie komt geven over een veel voorkomende hulpvraag.

Vrijdag 10:00 - 12:00 uur.

Aanmelden of informatie bij Vevean Popal: 0634045202 of v.popal@pluspuntzandvoort.nl.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

DE LOCOMOTIEF

Wees Actief bij de locomotief!

Een open inloop met leuke activiteiten in een veilige warme sfeer waar iedereen zichzelf kan zijn; ook als de lichamelijke of geestelijke gezondheid wat beperkt.

Gezellig praten met een kopje koffie, nieuwe mensen ontmoeten en meedoen aan een beweegactiviteit. Ook een spelletje spelen is mogelijk.

Loop gerust eens binnen om kennis maken.

Dinsdag 10:00 - 12:00 uur.

Kosten: € 2,50 p.p. incl. koffie/thee.

Opgeven of informatie: 023-30 40 700.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

VALPREVENTIE

Als senior wilt u graag gezond en vitaal blijven. Een val kan dat danig in de war schoppen. Regelmatig start bij Pluspunt een cursus waarin u leert wat u zélf kunt doen om de kans op een val te verkleinen. U krijgt informatie over belangrijke thema's die er toe doen als je een val wilt vermijden, zoals het thema 'voetverzorging' of 'veiligheid in en om huis'. Zittend, of staand achter een stevige stoel doet u vervolgens leuke, laagdrempelige beweegoefeningen. De bijeenkomsten worden begeleid door Duco Boukes van Team Sportservice.

De cursus draagt bij aan een goede gezondheid en een veilige leefwijze. Daarom is de valpreventie cursus een echte aanrader.

Meer informatie bij Esther Madera, telefoonnummer 06-19949748.

Kosten voor vijf lessen € 17,50.

U kunt zich aanmelden via: 023-57 40 330.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

BREICLUB

Samen breien of haken, samen handwerken, van elkaar leren en gezelligheid.

Dinsdag- en donderdag van 14:00 – 16:00 uur.

Deelname is gratis inclusief materialen, koffie/thee en wat lekkers.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

DE EETCLUB

Naast lekker eten staat gezelligheid centraal. Eetclub De Blauwe Tram is voor alle inwoners van Zandvoort die het leuk vinden om samen te eten. De kok van restaurant Rabbel verzorgt voor ons de maaltijd. We eten ook gezellig in restaurant Rabbel. Iedere dinsdag staat er een vers bereid 3-gangenmenu voor u klaar! De maaltijd wordt uitgeserveerd door vrijwilligers van Pluspunt in De Blauwe Tram. Lijkt het u gezellig om samen te eten? Vindt u het makkelijk om een keer niet zelf te hoeven koken? Kom het gerust eens uitproberen, reserveer een plekje en eet met ons mee. U bent van harte welkom!

Elke dinsdag van 12:00 – 13:30 uur.

Kosten: €11,75. Met Zandvoortpas €10,75.

Tijdig reserveren is noodzakelijk. U kunt reserveren tot maandagochtend 11:00 uur bij de balie van De Blauwe Tram of tel. nr. 023-3040700.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

SAMEN DOEN

Schilderen en tekenen voor jong & oud(er)

Elke woensdagmiddag kun je gezellig samen komen schilderen en/of tekenen! Alle materialen zijn aanwezig en ook de enthousiaste kunstenaar Billy die begeleiding, opdrachten, tips en tricks geeft.

Elke woensdag van 13:30 – 15:30 uur.

Kosten: €3,50 inclusief koffie, thee of limonade met wat lekkers.

Locatie: Grote zaal van Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

Een kaartje leggen

Troef, roem, Jas en Nel. Als deze termen bekend voorkomen, dan heeft u het klaverjassen vast onder de knie. Elke woensdag kunt u in de Blauwe Tram aanschuiven en een kaartje leggen. Aanmelden is fijn, maar aanwaaien mag natuurlijk ook.

Elke woensdag van 13:30 – 15:30 uur.

Kosten: €3,00 incl. koffie of thee met wat lekkers.

Locatie: Grote zaal van Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

Aanmelden bij de balie via mail of telefonisch via 023-3040 700.

Prijzen en tijden voorbehouden; de meest actuele gegevens staan op onze website.

Pluspunt Zandvoort
Flemingstraat 55
2041 VW Zandvoort Noord
www.pluspuntzandvoort.nl
023-57 40 330



Wijksteunpunt De Blauwe Tram
Louis Davidscarré 1
2042 LZ Zandvoort Centrum
www.wijksteunpunt-deblauwetram.nl
023-30 40 700



Volg ons ook op Facebook:
Facebook/PluspuntZandvoort
Facebook/DeBlauweTramZandvoort

