

Het steunpunt OOK Zandvoort is er voor alle inwoners van Zandvoort Noord die door bijvoorbeeld ziekte, beperking of ouderdom steun kunnen gebruiken. Door mensen waar nodig te ondersteunen streven wij ernaar dat Zandvoort voor iedereen een fijne plek is om te wonen.

INHOUD	
Schilderclub	1
Koffie-in	2
Breiclub	2
OOK Samen	2
Eetclub	2
Kom je OOK eten?	3
Digitaal spreekuur	3
Nabestaandengroep	3
Toon Hermansgroep	4
Mantelzorggroep	4
Cursus Windows	4
Herstel het Samen	4

## SCHILDERCLUB

Elke dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur komen de deelnemers samen om te schilderen. Zij leren van elkaar, inspireren elkaar en exposeren soms gezamenlijk.

De kosten zijn € 3,50 p.p. per keer incl. koffie en wat lekkers en materiaal. (per maand krijgt u één doek, wilt u meer dan kunt u dit bij ons kopen of zelf meenemen).

Twee keer per maand (de even weken) is er een docent aanwezig, de overige middagen werkt u zelfstandig en met elkaar aan een schilderij. De onderwerpen worden in overleg met de docent bedacht en uitgevoerd.

Wilt u ook een keer meedoen? Dat kan! Voor aanmelden en informatie kunt u terecht bij Jolanda Meier tel.023-5740330 of via mail:

[jolanda@pluspuntzandvoort.nl](mailto:jolanda@pluspuntzandvoort.nl)



## CONTACT

**Wijksteunpunt OOK Zandvoort**

Flemingstraat 55  
2041 VW Zandvoort Noord  
[www.ookzandvoort.nl](http://www.ookzandvoort.nl)  
[info@ookzandvoort.nl](mailto:info@ookzandvoort.nl)  
023-57 40 355

# KOFFIE-IN



Elke maandagochtend nodigt de geur van koffie en vers gebakken koekjes dorpsgenoten uit om binnen te lopen bij de Koffie-In.

Zowel dames als heren zijn trouwe bezoekers van onze Koffie-In. Even bij praten, een kaartje leggen, oude bekenden ontmoeten of nieuwe kennissen maken. Wij nodigen u van harte uit om eens binnen te lopen. De vrijwillige gastvrouwen heten u van harte welkom.

Elke maandag van 10.00 tot 12.00 uur.

Kosten: € 1,10 voor 2 kopjes met een vers gebakken koekje.

## BREICLUB

**Breiclub "de Breikunstenaars" komt elke dinsdagmiddag en donderdagmiddag bij elkaar van 14.00 – 16.00 uur.**

Samen breien of haken, samen handwerken, van elkaar leren en vooral veel gezelligheid is het motto. Wol en katoen zijn beschikbaar.

**Deelname is gratis, incl. koffie!**

Anmelden is niet nodig, loop gewoon eens binnen en brei met ons mee.

## DE EETCLUB

Elke dinsdag en donderdag van 12.00 – 13.30 uur.

Iedereen die geen zin heeft of niet in staat is om te koken, of die het leuker vindt om samen te eten, is van harte welkom.

De kosten van het 3-gangen menu bedragen € 8,00.

U heeft keuze uit een A of B menu. Menu C is het vegetarische menu.

Voor reservering kunt u bellen met Pluspunt, tel. 023-5740330.

## OOK SAMEN

OOK Samen is de plek voor ontmoeting, creativiteit en gezelligheid!

**Elke dinsdag- en donderdagmiddag kunt u bij OOK Samen van 13:30 tot 16:00 uur** deelnemen aan spelletjes en creatieve activiteiten.

U hoeft zich niet van tevoren op te geven: loop gewoon eens bij ons binnen en doe mee. Onze vrijwilligers staan klaar om u hartelijk te ontvangen.

Ook op zondag kunt u meedoen met OOK Samen: elke eerste en derde zondag van de maand van 10.30 uur tot 15.30 uur. De kosten voor de zondag bedragen € 9,50 inclusief de maaltijd, spelletjes doen en deelnemen aan de creatieve activiteiten. Speciaal voor OOK Samen rijdt de Belbus op deze zondagen ook: informatie en reserveren, telefoon: 5717373. Natuurlijk kunt u op zondag ook alleen in de middag aanschuiven voor een creatieve activiteit of een spelletje!

U betaalt dan alleen voor de activiteit.



### Kosten incl. koffie/thee:

- meedoen spelletjes €2,50
- meedoen creatieve activiteiten € 3,50
- als u eet bij de "Eetclub" of "Kom je OOK eten" dan kost OOK Samen slechts € 1,00 !
- de eerste keer meedoen is geheel vrijblijvend en gratis!



## KOM JE OOK ETEN? ...er is weer plek op maandag!

Een kok bereidt met medewerking van deelnemers van het RIWB en Nieuw Unicum een heerlijke maaltijd voor buurtbewoners, die hier elke keer weer volop van genieten.

**Elke maandag en donderdag van 17:00 tot 19:00 uur.**

De kosten van de maaltijd zijn € 8,- per persoon, dit is inclusief een drankje vooraf en een kopje koffie na de maaltijd. U kunt zich aanmelden bij de balie van Pluspunt, Flemingstraat 55 te Zandvoort telefoon, 5740330.

## Digitaal Spreekuur

Op het spreekuur kunt u geholpen worden met alle vragen, die u tegenkomt bij het gebruik van PC, laptop, tablet, iPad of smartphone. U kunt ook advies krijgen bij de aanschaf. Er is een aantal vrijwilligers aanwezig om u individueel te helpen. Elk spreekuur is er om 10.30 uur een korte presentatie rond een specifiek thema.

**Eerst volgende spreekuur: 4 december met als thema "Marktplaats"**

Het spreekuur is elke 1e dinsdag van de maand van 10:00 tot 12:00 uur. **Deelname is gratis.**

Het spreekuur is een samenwerking van SeniorWeb Haarlem en het Cursusbureau van Pluspunt.



## Contactgroep voor nabestaanden

Mensen ontmoeten die, net als u, een dierbare verloren hebben.

Voor een nabestaande is het vaak minder makkelijk om de draad weer op te pakken na het verlies van een dierbare. In de nabestaandengroep kunt u uw ervaringen delen. U bepaalt als groep zelf welke onderwerpen aan bod komen. Bijvoorbeeld, hoe om te gaan met veranderingen, het alleen zijn, vakantie, feestdagen, omgeving enz.

De groep wordt begeleid door twee ervaringswerkers die ruime ervaring hebben met het begeleiden van groepen nabestaanden en ook in hun persoonlijk leven ervaring hebben met verlies en rouw.

De contactgroep is bedoeld voor mensen die langer dan vier maanden geleden een dierbare verloren hebben. Nadat u zich aangemeld heeft, maken wij een afspraak om kennis te maken. Dat biedt u ook de gelegenheid om te kijken of de contactgroep iets voor u is.

Dag en tijd: elke tweede donderdag van de maand van 10.00-12.00 uur; start 10 januari 2019

**Kennismakingsgesprek vindt plaats op donderdag 22 november**

Aanmelden kan bij de balie van Pluspunt of telefonisch tel.: 023 574 03 30

Deelname is gratis (incl. koffie en thee.)

Informatie Annemieke verhoogt: 023 574 03 30, op maandag en donderdag.

## TOON HERMANSGROEP

Deze groep is voor mensen die te maken hebben met kanker en komt elke 2e vrijdag van de maand samen.

Onderwerpen die aan bod komen zijn praktische zaken als voeding of zwemmen met een stoma.

Maar ook ervaringen uitwisselen over vermoeidheid, angst en onzekerheid kunnen een grote steun zijn.

Een oncologie verpleegkundige is aanwezig om de groep te begeleiden. Opgave vooraf is niet noodzakelijk. Deelname en ook de koffie of thee zijn gratis.

De eerstvolgende bijeenkomst is op:  
**vrijdag 14 december van 10.30 tot 12.00 uur**  
in de Theo Hilberszaal van Steunpunt  
OOK Zandvoort, Flemingstraat 55.

## Mantelzorg steungroep

Als u mantelzorger bent, heeft u veel aan uw hoofd en maakt u veel mee. Ook kunt u het gevoel hebben er alleen voor te staan. Dat roept allerlei gevoelens op die u moet verwerken. Het is niet altijd makkelijk hierover te praten met mensen in uw omgeving.

Toch kan het erg opluchten om over uw zorgen en gevoelens te praten.

De lotgenotengroep is voor mantelzorgers uit Zandvoort en Bentveld en is een samenwerking van Tandem met Steunpunt OOK Zandvoort.

**Deelname is gratis.**

De groep komt eens in de zes weken bij elkaar op dinsdag van 10.00-12.00 uur.

Voorafgaand aan deelname is er een kennismakingsgesprek met de mantelzorgconsulent.

U kunt zich bij Tandem opgeven via 023-8910610.

## Basiscursus Windows

In deze cursus behandelen we de basishandelingen voor een computer of laptop. Omgaan met de muis en het toetsenbord, eenvoudig tekstverwerken, opslaan/bewaren van teksten/foto's, e-mailen en internet. Hoever we met deze onderwerpen gaan hangt af van het niveau van de cursisten.

U neemt uw eigen laptop mee naar de cursus. Als u geen laptop heeft moet u dit melden bij het opgeven voor de cursus. Wij kunnen dan eventueel een laptop voor u regelen.

**6 lessen voor € 64,00**

8, 15, 22, 29 januari,  
12 en 19 februari.

Inschrijven kan via de website of de balie van Pluspunt.



Samen iets repareren....

## Herstel het Samen

Bij Wijksteunpunt OOK Zandvoort, Flemingstraat 55, kunt u op vrijdag 23 november tussen 14.00-16.00 uur weer terecht voor allerlei kleine reparaties. U kunt hierbij denken aan een reparatie aan een elektrisch apparaat zoals een strijkbout of een koffiezetapparaat. Maar ook voor naaiklusen zoals het inkorten van een broek of rok of het aanzetten van een knoop kunt u deze dag terecht.

Deze "Herstel het Samen" middag wordt een aantal keer per jaar georganiseerd omdat weggegooid zonde is en een kleine reparatie vaak volstaat. Vrijwilligers staan klaar om samen met u uw meegebrachte item weer als nieuw te maken.

**Deelname is gratis.**

U betaalt slechts voor de noodzakelijke materialen.

Meer informatie is te krijgen bij Sandra Kluyskens, tel: 5740330 of e-mail: sandrak@pluspuntzandvoort.nl