

Pluspunt is dé welzijnsinstelling die ernaar streeft dat het goed wonen en leven is in Zandvoort.

Wijksteunpunt OOK Zandvoort in Noord is de plek waar Pluspunt allerlei activiteiten organiseert, die u in deze nieuwsbrief terugvindt. Ze fungeren als huiskamers van de buurt, waarin iedere bezoeker zich welkom voelt. Ook zijn er activiteiten voor mensen die door chronische ziekte, beperking of ouderdom steun kunnen gebruiken. Uitgangspunt is meedoen op grond van wat u wél kunt.

INHOUD	
Digitaal spreekuur	1
Herstel het Samen	1
Fit voor vrouwen	2
Breiclub	2
OOK Samen	2
Nederlandse les	2
Biljarten	3
Yoga	3
Contactgroep Nabestaanden	3
Toon Hermansgroep	4
Kom je OOK eten?	4
Vacature Kok	4
Koffie-In	4
Koken over Grenzen	4
De Eetclub	4

CONTACT

PLUSPUNT

Wijksteunpunt OOK Zandvoort

Flemingstraat 55

2041 VW Zandvoort Noord

WWW.PLUSPUNTZANDVOORT.NL

023-57 40 330

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.

7 mei: Praten met apparaten

4 juni: De foto app van Windows 10

Deelname is gratis.

Het spreekuur is elke 1e dinsdag van de maand van 10:00 tot 12:00 uur. Het is een samenwerking van SeniorWeb Haarlem en het Cursusbureau van Pluspunt.



Herstel het Samen

U kunt op vrijdag 3 mei 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 weggooien 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





Vrouwen FIT

Voel je fitter! Onder begeleiding van de gediplomeerde docent doen we een uur fitness oefeningen. Werk aan je conditie en je lichaam.

Alleen voor vrouwen.

Lichte gymschoenen die NIET buiten gedragen worden zijn verplicht.

Trek gemakkelijke kleding aan waarin je lekker kan bewegen.

Woensdag van 19:45 – 20:45uur 6 maart t/m 24 april 2019

8x € 32,00 Instromen is mogelijk!

BREICLUB

Breiclub "de Breikunstenars" 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!

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



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.

OOK SAMEN

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!

Nederlandse les

Is Nederlands je tweede taal of wil je je grammatica ophalen?

Afhankelijk van de vraag van de cursisten oefent docent Joke Bais met u in een ontspannen sfeer de Nederlandse taal, samen met een gezellige groep mensen.

Joke neemt de deelnemers niet alleen mee in de Nederlandse taal maar ook in de Nederlandse cultuur en manieren en gebruiken.

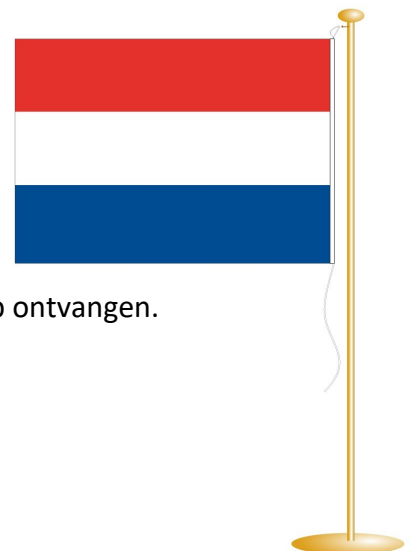
Deelnemers kunnen bij de Bibliotheek Kennemerland een gratis jaar lidmaatschap ontvangen.

De cursus is gratis.

Donderdag 10:00 – 12:00 uur 16 mei 2019 t/m 11 juli

Donderdag 12:30 – 14:30 uur 16 mei 2019 t/m 11 juli

Aanmelden kan via de balie of website van Pluspunt.



Biljarten

In de algemene ruimte van Pluspunt staat al jaren een biljarttafel. Iedereen is hier van harte welkom van maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur. U kunt ook terecht tot 21:00 uur op de dagen dat Pluspunt 's avonds geopend is.

De kosten zijn € 3,- per persoon inclusief een kopje koffie of thee. Loop gewoon eens binnen of reserveer de tafel via 023- 30 40 700.

YOGA SPECIAAL

Ze zijn recent in Zandvoort komen wonen en willen graag hun passie voor yoga delen: Jan Brouwer en Marja van Riemsbeek. Zij geven sinds januari op dinsdag Yoga in Pluspunt aan mensen met een sociale, psychische of financiële kwetsbaarheid.

Er zijn weer enkele plaatsen beschikbaar.

De accenten liggen op rustige bewegingen, ademhaling en ontspanning. Je hoeft niet lenig te zijn om mee te kunnen doen. Alles is mogelijk, ook wanneer je alleen maar mee kunt doen met de ademhaling en ontspanningsoefeningen. Je kunt dan blijven liggen/zitten en in gedachten meedoen.

De yoga is elke dinsdag van 11.00 - 12.15 uur.

De kosten zijn € 1,- per keer

dit is inclusief de thee en koffie die je na afloop samen kunt drinken.

Er zijn matjes en meditatiekussentjes, je hoeft alleen een lekker zittende broek aan te trekken waar je je vrij in kunt bewegen.

Je kunt je aanmelden via de website of de balie van Pluspunt 023-235740330.



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.

Bij voldoende aanmeldingen start er weer een groep.

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 HERMANS GROEP

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

Er komen praktische zaken aan bod 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 bijeenkomsten zijn op: **maandag 8 april & 13 mei van 10.30 tot 12.00 uur** in de Theo Hilberszaal van Steunpunt OOK Zandvoort, Flemingstraat 55.

Kom je OOK eten?

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.

Koken over Grenzen

Statushouders en Zandvoortse vrijwilligers koken (om de week op vrijdag in de oneven weken) samen heerlijke gerechten uit hun moederland.

Buurtbewoners zijn vanaf 18.00 uur van harte welkom op deze gezellige avond:

samen lekker eten, elkaar ontmoeten en elkaar leren kennen.

Opgeven is noodzakelijk en kan tot vrijdag 12 uur bij de receptie van Pluspunt 023-5740330

KOK m/v gezocht!

Is koken je hobby?

Kun jij een smakelijke en gezellige maaltijd op tafel te zetten voor onze buurtbewoners?

Dan zoeken we jou!

'Kom je OOK Eten' zoekt een vrijwillige kok voor de maandag, 1 x per 14 dagen.

Je zorgt zelf voor de inkoop, samenstelling en bereiding van de maaltijden.

Je werkt samen met een team enthousiaste vrijwilligers, gastvrouwen en kookhulpen van RIWB en Nieuw Unicum.

Je ontvangt een vrijwilligersvergoeding.

De maaltijd is van 17.00-19.00 uur. Het koken start rond 14.30 uur.

Nieuwsgierig? Neem dan contact op met Annemieke Verhoogt a.verhoogt@pluspuntzandvoort.nl tel. 023-5740355.



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. Aanmelden is niet nodig.

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.