

# Programma 2022-2023



## Het hele jaar de moeite waard

Sportief, recreatief  
en ontplooiing voor iedereen

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk - tel.: 0251 - 248648

e-mail: [contact@destut.nl](mailto:contact@destut.nl) - website: [www.destut.nl](http://www.destut.nl)

## **VOORWOORD**

Het is mij een genoegen om u, met dank aan de samenstellers, het programmaboekje voor het seizoen 2022-2023 aan te bieden. Dankzij onze Activiteitencommissie vindt u ditmaal ook een uitgebreid scala aan cursussen, voor elk wat wils.

Ondanks het coronavirus hebben veel cursisten en bezoekers genoten van het gevarieerde aanbod van De Stut. Hoe de situatie betreffende het virus aankomende winter zich ontwikkelt is onzeker, maar wij zien de toekomst hoopvol tegemoet. Indien het aantal besmettingen gedurende het seizoen weer toeneemt, hanteren wij de richtlijnen van het RIVM. Hierbij moet gedacht worden aan de 1½ meter maatregel en thuisblijven bij verkoudheidsklachten.

Nieuw in ons aanbod zijn enkele eenmalige bijeenkomsten, te denken valt o.a. aan een modeshow, een workshop schrijven en een preventiebijeenkomst "Voeding en Yoga" waarbij zowel een yogadocent als een diëtist aanwezig zijn. Ook zijn we van plan medio januari van start te gaan met de cursus "Stijldansen".

In de wintermaanden start een cultureel programma op zondagmiddag.

We hopen u in goede gezondheid weer in De Stut te ontmoeten.

Simone Groot  
Voorzitter

Noot: De redactie heeft geprobeerd de informatie zo volledig mogelijk in dit boekje op te nemen. Wijzigingen zijn onder voorbehoud en er kunnen geen rechten ontleend worden aan deze uitgave.

## **OPEN DAG OP DINSDAG 23 AUGUSTUS VAN 13.30 – 15.30 UUR**

Heeft u het afgelopen seizoen een cursus gevolgd en levert u uw (voorgedrukte) inschrijfformulier in vóór de open dag, dan bent u verzekerd van deelname aan de gewenste cursus.

Schrijft u zich in op of na de open dag, dan kunnen wij u niet garanderen dat u aan de cursus kunt deelnemen.

## BESTUUR

Het bestuur van de Stichting Ontmoetingscentrum De Stut wordt gevormd door:

Voorzitter	Simone Groot
Secretaris	Vacature
Penningmeester	Vacature
Bestuurslid	Ada Beijerbergen
Bestuurslid	Stella Verhagen
Bestuurslid	Olga Beijer

## ALGEMENE INFORMATIE

De Stut is open van maandag 5 september 2022 t/m dinsdag 26 mei 2023.  
In de maanden juni, juli en augustus is De Stut beperkt open.

Informatie over activiteiten in De Stut wordt regelmatig bekend gemaakt op de website van De Stut: [www.destut.nl](http://www.destut.nl), op Facebook, in de regionale kranten en via Radio Heemskerk en Radio Beverwijk.

Voor vragen en inlichtingen kunt u alle werkdagen terecht aan de balie van De Stut van 09.00 - 16.30 uur, telefoon balie: 0251 - 248648.

U kunt altijd even binnenlopen voor een kop koffie of thee. De gastvrouw zal u graag te woord staan.

Voor een persoonlijk gesprek of inlichtingen over maatschappelijke zaken kunt u van maandag t/m donderdag op afspraak terecht bij de coördinator Erna van Kempen. Bent u op zoek naar vrijwilligerswerk, dan kunt u terecht bij algemeen medewerker Paula Walstra. Zij is aanwezig op dinsdag, donderdag en vrijdag, telefoonnummer 0251-248648.

## GESLOTEN

De Stut is gesloten van:

- vrijdag 23 december 2022 t/m zondag 1 januari 2023
- nieuwjaarsborrel staat gepland voor 4 januari 2023 van 14.00 tot 16.00 uur

De activiteiten starten op maandag 2 januari 2023.

Verder is De Stut gesloten op:

2 <sup>e</sup> Paasdag	maandag 10 april 2023
Koningsdag	donderdag 27 april 2023
Hemelvaartsweekend	donderdag 18 en vrijdag 19 mei 2023
2 <sup>e</sup> Pinksterdag	maandag 29 mei 2023

## **Algemene inschrijvings- en betalingsvoorwaarden**

### **Inschrijving:**

- U kunt zich inschrijven via de website van De Stut of d.m.v. een volledig ingevuld en ondertekend inschrijfformulier. Het inschrijfformulier is te verkrijgen aan de balie.
- Voor ieder cursusjaar dient u zich opnieuw in te schrijven.
- Voor elke cursus dient apart een inschrijfformulier ingevuld te worden.
- Door middel van een volledig ingevuld en ondertekend inschrijfformulier verbindt u zich voor deelname aan de gehele cursus.
- Mochten er te veel inschrijvingen zijn voor een bepaalde cursus dan wordt u op de wachtlijst geplaatst. Hiervan ontvangt u bericht.

### **Betaling:**

- Het inschrijfformulier is tevens een **éénmalige** machtiging voor het incasseren van het verschuldigde cursusgeld van uw bankrekening.
- Het verschuldigde cursusbedrag wordt bij de start van de cursus van uw rekening afgeschreven.
- Eventuele materiaalkosten zijn niet bij het cursusgeld inbegrepen.
- Mocht de cursus onverhoopt niet doorgaan dan ontvangt u daarover bericht en worden er geen kosten afgeschreven.

### **Kortingsregeling:**

- De Stut kent geen kortingsregeling.

### **Minimaregeling van de gemeenten Beverwijk en Heemskerk:**

- De Stut houdt de cursusprijzen bewust laag. Moet u rondkomen van een minimuminkomen? Dan heeft u de mogelijkheid om bij uw gemeente bijzondere bijstand aan te vragen. Informeer naar de minimaregeling van uw gemeente. Voor inwoners van Heemskerk: [www.heemskerk.nl/iedereendoetmee](http://www.heemskerk.nl/iedereendoetmee).

### **Annuleren:**

- U kunt zich tot 14 dagen voor aanvang van de cursus kosteloos afmelden bij de cursusadministratie. Dat kan schriftelijk of per e-mail: [cursusadmin@destut.nl](mailto:cursusadmin@destut.nl)
- Na aanvang van de cursus is restitutie van het cursusgeld niet mogelijk.

## **Privacybeleid**

Ontmoetingscentrum De Stut verwerkt uw persoonsgegevens doordat u gebruik maakt van onze diensten en/of omdat u deze gegevens zelf aan ons verstrekt. Uw persoonsgegevens worden gebruikt voor de volgende doelen:

- het afhandelen van uw betaling
- inschrijven voor een cursus en/of activiteit
- verzenden van ons programmaboekje of nieuwsbrieven
- u te informeren over wijzigingen die betrekking hebben op onze cursussen/activiteiten

Mocht u hiertegen bezwaar hebben dan kunnen wij u niet inschrijven als cursist.

Heeft u vragen of opmerkingen over ons privacybeleid, dan kunt u deze richten aan Ontmoetingscentrum De Stut, Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk of per e-mail naar [info@destut.nl](mailto:info@destut.nl).

Een exemplaar van het privacybeleid ligt ter inzage voor u klaar bij de informatiebalie.

## **VRIJWILLIGERS**

De Stut is blijvend in ontwikkeling. Wij zoeken vrijwilligers die zich actief inzetten om De Stut klaar te stomen voor de toekomst, met name vrijwilligers met coördinerende en bestuurlijke ambities.

Wilt u liever een uitvoerende taak zoals in de techniek of begeleider van een cursus? Ook hierbij hebben wij nooit hulp te veel.

## **DE STUT EXTRA**

De Stut organiseert themamiddagen over actuele onderwerpen. Hiervoor worden gastsprekers uitgenodigd. Publicatie vindt plaats in de regionale media en op onze website [www.destut.nl](http://www.destut.nl).

In september Fit en Vitaal, in oktober Seniorweb, in november een Schrijfworkshop.

## AANSPRAKELIJKHEID

Deelname aan een activiteit of cursus geschiedt op eigen risico. De Stut is niet aansprakelijk voor schade die het gevolg is van:

- a. omstandigheden die zijn toe te rekenen aan de deelnemer, waaronder een ontoereikende gezondheid of conditie, onjuist handelen of het negeren van aanwijzingen en/of instructies.
- b. overige omstandigheden die niet te wijten zijn aan de schuld van De Stut en die krachtens de wet of de in het maatschappelijk verkeer geldende normen niet aan De Stut kunnen worden toegerekend.

Indien zich bij de uitvoering van een activiteit of cursus een gebeurtenis voordoet die tot aansprakelijkheid van De Stut leidt, is die aansprakelijkheid beperkt tot het bedrag waarop de door De Stut afgesloten aansprakelijkheidsverzekering aanspraak geeft, vermeerderd met het eigen risico dat De Stut onder die aansprakelijkheidsverzekering draagt.

## PRIJZEN VAN DE DRANKEN

koffie € 1,30 (bonboekje à 11 stuks € 13,00)

thee € 1,20 (bonboekje à 11 stuks € 12,00)

fris € 1,20

wijn/bier € 1,70

Tussentijdse prijswijzigingen zijn mogelijk.

## BOEKENPLANK

In de centrale hal van De Stut is een boekenplank met een zeer uitgebreid assortiment (streek-)romans en literaire boeken. Er is geen lidmaatschap nodig en de boeken hoeven niet retour. Nieuwe en gebruikte boeken zijn welkom.

## DONATEURS

DAARVAN HEBBEN WE ER NOOIT TE VEEL !!!!

Om de huidige activiteiten voort te kunnen zetten of uit te breiden is financiële steun altijd van harte welkom. U kunt De Stut financieel steunen door uw bijdrage te storten op onze IBAN rekening nr. NL38 INGB 0008 1525 74 onder vermelding van '**donatie**'.

## **KOFFIE PLUS**

Koffie Plus is een gelegenheid in De Stut voor iedereen die graag onder de mensen komt. Er is plaats voor bezoekers met en zonder WMO indicatie. Zo'n indicatie kan interessant zijn vanwege de eigen bijdrage. Tevens wordt er extra aandacht en ondersteuning geboden bij het uitvoeren van uw activiteiten.

WMO geldt alleen voor de gemeente Beverwijk.

Iedere werkdag, van maandag tot en met vrijdag, kan men de hele dag terecht om met elkaar een gesprek aan te gaan en een gezamenlijke activiteit op te pakken.

Tussen de middag wordt in overleg samen een lunch bereid (brood en soep).

Het voor elkaar zorgen en naar elkaar omkijken wordt gestimuleerd.

Het behouden van vaardigheden vinden we erg belangrijk. Dit houdt in dat er ook wat van de bezoekers wordt gevraagd. Als iedereen iets doet wat in zijn/haar vermogen ligt, wordt het een mooie dag.

**De slogan is: 'voor elkaar, met elkaar'.**

Soms ontstaan hierdoor maatjesachtige contacten die buiten De Stut verder gaan. Vraag vrijblijvend een gesprek aan met de activiteitenbegeleider of u in aanmerking komt voor een indicatie.

Wilt u gebruik maken van de lunch dan graag vóór 11.00 uur aanwezig zijn.

Tijdens de lunch van 12.00 tot 13.00 uur liever niet storen.

leiding: Mirjam de Lang - dinsdag  
Sjaak Moolenschot – maandag, woensdag, donderdag  
Alex de Graaf – vrijdag

dag/tijd: maandag t/m vrijdag 09.30 - 15.30 uur

periode: gehele jaar

kosten: € 1,50 per dagdeel, lunch € 2,50

Informatie: 06-12870995



---

Deutzstraat 12-14, 1961 NT Heemskerk  
0251-233284  
[www.photobrandstore.nl](http://www.photobrandstore.nl)  
[info@photobrandstore.nl](mailto:info@photobrandstore.nl)



## 80 ONTMOETINGEN IN DE IJMOND

Zowel Nederlandstalige IJmond-bewoners als deelnemers met een migratie-achtergrond (statushouders en 'nieuwe' Nederlanders) zetten elkaar op de foto en vertellen elkaar hun levensverhaal. Tijdens 6 wekelijkse sessies van 2 uur worden de mensen bij het fotograferen intensief begeleid door twee ervaren hobby-fotografen.

Dit alles resulteert in een foto-expositie in De Stut. Het project is een initiatief van Fotokring Heemskerk (FKH), Stichting Participatie Anderstaligen (SPA) en Ontmoetingscentrum De Stut.

Het resultaat is een interessante foto-expositie van portretten met een beknopt persoonlijk levensverhaal plus collages van meerdere foto's die de eigen leefomgeving uitbeelden. De foto's worden voor de expositie ingelijst. Het beoogde doel is een boeiende foto-expositie waarmee de kijker een succesvolle integratie wordt getoond van mensen met en zonder migratie-achtergrond uit de regio Beverwijk/Heemskerk.

leiding: José van der Vossen - Magloire  
dag/tijd: maandag 9.30 – 11.30 uur  
periode: 23 januari t/m 6 maart 2023  
kosten: €15,00. Na afloop is er de mogelijkheid om de eigen foto's voor gereduceerd bedrag te kopen.





**BOUWKUNDIGE BEGELEIDINGS ADVIESGROEP**

BOUWPROJECTMANAGEMENT  
DIRECTIEVOERING EN TOEZICHT  
ONTWERP/PLANUITWERKING  
ONDERHOUD EN BEHEER  
BOUWKOSTENADVIES  
HUISVESTINGSADVIES  
DUURZAAMHEID

De Trompet 1990 - 1967 DB - Heemskerk  
0251 24 22 47 - [www.bba-bv.nl](http://www.bba-bv.nl)

**61      TAFELTENNIS**

Zin in een spelletje tafeltennis? Voor de ervaren spelers kunt u overdag tafeltennissen in een gezellige en ontspannen omgeving. Er wordt op drie tafels gespeeld met een pauze en gelegenheid voor een kopje koffie of thee. Verder wordt aandacht besteed aan de spelregels en het verbeteren van de speltechniek. Om blessures te voorkomen beginnen we met een warming-up.

leiding:                Annie van Opzeeland  
dag/tijd:              maandag 9.30 - 11.30 uur  
periode:                5 september 2022 t/m 22 mei 2023  
kosten:                 € 50,00

**46      SAMEN MET EEN BOEK OP MAANDAG**

Eén keer per maand met elkaar een gelezen boek bespreken dat gezamenlijk is uitgekozen. Dat kan verrassend, verrijkend en inspirerend zijn omdat iedereen haar of zijn eigen kijk op een verhaal heeft. Een 'uitgelezen' mogelijkheid als lezen je hobby is of kan worden.

leiding:                Anneke van Tongeren  
dag/tijd:              2<sup>e</sup> maandag van de maand 10.00 - 11.30 uur  
periode:                12 september 2022 t/m 8 mei 2023  
kosten:                 € 40,00 en € 2,00 kopieerkosten

**KOFFIEMOMENT MET GOED GESPREK**

Onder het genot van een vers kopje koffie gaat u met elkaar in gesprek. De onderwerpen kunnen divers zijn en zijn uit het leven gegrepen. Gespreksleider Pauline van liet is filmmaakster en docent op een middelbare school. Zij kent de IJmond goed en neemt u graag mee in één van de vele verhalen die zij te vertellen heeft.

leiding:                Pauline van Vliet  
dag/tijd:              laatste maandag van de maand 10.00 – 12.00 uur  
periode:                september t/m december 2022  
kosten:                 kopje koffie € 1,30 of thee € 1,20

## MAANDAG

### 73 AZIATISCHE BEWEGINGSLEER - 1

Een combinatieles van yoga, adem- en bewegingsvormen uit zuidoost Azië. Adem is leven, lichaam en geest zijn één. Oefeningen zijn ten behoeve van concentratie, soepelheid, coördinatie.

Zij geven energie, levenslust en ontspanning.

leiding: Lucienne Arnoldus  
dag/tijd: maandag 12.00 - 13.00 uur  
periode: 5 september 2022 t/m 15 mei 2023  
kosten: € 105,00

### 54 AZIATISCHE BEWEGINGSLEER - 2

Zie voor toelichting hierboven.

leiding: Lucienne Arnoldus  
dag/tijd: maandag 13.00 - 14.00 uur  
periode: 5 september 2022 t/m 15 mei 2023  
kosten: € 105,00

### 57 BRIDGE 1<sup>e</sup> JAARS KLAVERBOEKJE

Wilt u eens kennismaken met het bridgespel dan bent u welkom in deze cursus. In de cursus wordt het Klaverboekje gebruikt.

leiding: Ab Arends  
dag/tijd: maandag 13.30 - 15.30 uur  
periode: 5 september 2022 t/m 15 mei 2023  
kosten: € 130,00

**4        QUILT BEE**

Is quilten je hobby, wil je ideeën uitwisselen en hier graag met anderen over praten? Laat je dan inschrijven voor onze Quiltbee.

leiding:                Ria Limmen  
dag/tijd:              eerste maandag van de maand 13.30 – 15.30 uur  
start:                    5 september 2022 t/m 5 juni 2023  
kosten:                 € 25,00 exclusief koffie of thee

**25        QUILT BEE**

Is quilten je hobby, wil je ideeën uitwisselen en hier graag met anderen over praten? Laat je dan inschrijven voor onze Quiltbee.

leiding:                Ria Limmen  
dag/tijd:              derde maandag van de maand 13.30 – 15.30 uur  
start:                    19 september 2022 t/m 19 juni 2023  
kosten:                 € 25,00 exclusief koffie of thee

**22        JEU DE BOULES**

Als het ook maar een beetje mooi weer is, zie je de ‘jeu de boulers’ heel enthousiast buiten bezig. Het is een leuke activiteit en je blijft er fit bij. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom.

leiding:                Femmy Pijlman en Anna Kat  
dag/tijd:              maandag en donderdag 13.30 - 15.30 uur  
periode:                Het gehele jaar  
kosten:                 € 55,00  
plaats:                 Buiten in de tuin

**70        DANS JE FIT**

Dans en fitness tegelijk! Dat kan. Er wordt gedanst op Latijns-Amerikaanse muziek. Het is een geweldige manier om conditie op te bouwen terwijl je danst.

leiding:                Roshanty Louis  
dag/tijd:              maandag 14.15 – 15.15 uur  
periode:                5 september 2022 t/m 15 mei 2023  
kosten:                 € 95,00



slaapkenner  
ZUIDERVAART

Deutzstraat 1  
1961 NS Heemskerk  
0251-232244

**24 STUT ENSEMBLE**

Gezellig samen muziek maken met je oude vertrouwde muziekinstrument.  
De docent maakt voor elk instrument een eigen partituur.

leiding: vacature  
dag/tijd: dinsdag 9.30 - 11.30 uur  
periode: 6 september 2022 t/m 16 mei 2023  
kosten: € 155,00

**32 LEESGROEP 'BOEKENSTEUN'**

Elke laatste dinsdag van de maand nemen we een duik in de literatuur.  
We bespreken een pas gelezen boek, de schrijver en de recensies.  
Een (boeken)steuntje in de rug is dan mooi meegenomen.

leiding: Glijn Schol  
dag/tijd: dinsdag 9.15 - 10.45 uur  
periode: 27 september 2022 t/m 23 mei 2023  
kosten: € 40,00 en € 2,00 kopieerkosten

76 **ENGELSE CONVERSATIE**

In het verleden al kennis van de Engelse taal opgedaan? Dan is dit de kans uw niveau weer op te krikken.

leiding: Geesje Hofstra  
dag/tijd: dinsdag 11.00 - 12.30 uur  
periode: 6 september 2022 t/m 21 maart 2023  
kosten: € 110,00

Vrijwilligerswerk is een zinvolle tijdsbesteding.  
Vrijwilligerswerk is geen vrijblijvend werk.  
Wij verwachten:

**VERANTWOORDELIJKHEID  
INZET  
BETROUWBAARHEID  
SAMENWERKING**

Er zijn allerlei mogelijkheden om betrokken te zijn bij De Stut,  
door het uitvoeren van verschillende taken.  
**VERZORGEND, BESTUURLIJK, ADMINISTRATIEF,  
TECHNISCH en bij ACTIVITEITEN**

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten?  
Bel tijdens kantoor tijd: 0251 - 248648

## DINSDAG

### 49 BRIDGE - 2<sup>e</sup> JAARS

In september starten wij de cursus 2<sup>e</sup> jaars bridge met het Ruitenboekje. Wij verwelkomen u graag in het nieuwe seizoen.

leiding: Piet Gödecke  
dag/tijd: dinsdag 11.45 – 13.45 uur  
periode: 6 september 2022 t/m 16 mei 2023  
kosten: € 130,00

### 55 BRIDGE – 2<sup>e</sup> JAARS VERLENGD

In september starten we de 2<sup>e</sup> jaars bridge cursus met het Hartenboekje. Wij verwelkomen u graag in het nieuwe seizoen.

leiding: Piet Gödecke  
dag/tijd: dinsdag 14.00 – 16.00 uur  
periode: 6 september 2022 t/m 16 mei 2023  
kosten: € 130,00

### 13 GYM OP DE STOEL

Zitten en in beweging blijven. Zittend op een stoel gaat u met goed in het gehoor liggende muziek een half uur lang al uw spieren aan het werk zetten. Gewenste kleding: T-shirt, lange broek en niet te zware schoenen.

leiding: Trudie van Ommeren  
dag/tijd: dinsdag 12.45 – 13.15 uur  
periode: 6 september 2022 t/m 16 mei 2023  
kosten: € 45,00

**19**     **FIFTY FIT - 1**

Bewegen is goed voor u en daarom biedt De Stut meerdere vormen van bewegen aan. Bij deze cursus starten we met een warming-up, vervolgen met aerobic oefeningen, circuitjes, oefeningen met gewichten, dyna-band, tubes e.d. De les eindigt met een cooling down of spelvorm.

leiding:             Trudie van Ommeren  
dag/tijd:            dinsdag 13.30 - 14.30 uur  
periode:             6 september 2022 t/m 16 mei 2023  
kosten:              € 105,00

**7**        **FIFTY FIT - 2**

Zie voor verdere informatie bij Fifty Fit - 1.

leiding:             Trudie van Ommeren  
dag/tijd:            dinsdag 14.30 - 15.30 uur  
periode:             6 september 2022 t/m 16 mei 2023  
kosten:              € 105,00

**68**     **KEEP FIT 55 +**

Spieren worden steviger. Conditie wordt opgebouwd en verbeterd. De drie B's, benen, billen en buik, krijgen extra aandacht. We starten met aerobics, dan stevige grondoefeningen met en zonder materialen. We eindigen met een cooling down en dat alles op muziek van deze tijd.

leiding:             Trudie van Ommeren  
dag/tijd:            dinsdag 15.30 - 16.30 uur  
periode:             6 september 2022 t/m 16 mei 2023  
kosten:              € 105,00



## WOENSDAG

### TAALCARROUSEL VOOR WIJKBEWONERS

In samenwerking met de Stichting Participatie Anderstaligen is er in Ontmoetingscentrum De Stut elke woensdag een bijeenkomst voor anderstalige- en Nederlandstalige wijkbewoners. Doel van de ochtend is om met elkaar in contact te komen en het oefenen van de Nederlandse taal. De bijeenkomst staat onder deskundige begeleiding.

Aanmelden is niet nodig.

Informatie inwinnen kan telefonisch: 06-443 022 25 of: [info@spa-ijmond.nl](mailto:info@spa-ijmond.nl)

leiding: Agaath Bruin  
dag/tijd: woensdag 8.45 - 10.15 uur  
periode: 7 september 2022 t/m 19 juli 2023  
deelname: € 1,00 per keer, inclusief koffie of thee

### **23** CREATIEF KAARTEN MAKEN

eenmaal per 14 dagen in de oneven weken

Door het toepassen van verschillende technieken wordt gewoon papier veranderd in de mooiste creaties. Geduld en creativiteit heeft u nodig maar dan maakt u ook fraaie persoonlijke wenskaarten.

leiding: Leny van Helvert en Carla van Roon  
dag/tijd: woensdag 9.30 - 11.30 uur  
periode: 14 september 2022 t/m 10 mei 2023  
kosten: € 45,00 (exclusief materiaal)

# VELE ZWEM ACTIVITEITEN

50-mtrbad instructiebad waterglijbaan

HOGE EN LAGE DUIKPLANK

**SPORTFONDSENBAD BEVERWIJK**



**KOM LANGS  
OF KIJK VOOR MEER  
INFO OP ONZE  
WEBSITE**

[www.sportfondsenbadbeverwijk.nl](http://www.sportfondsenbadbeverwijk.nl)

## WOENSDAG

### 58 YOGA - 1

Met beheerste bewegingen en rekoefeningen stimuleren we de bloedsomloop en ontspannen de spieren. Door het lichaam te buigen en te draaien worden afvalstoffen afgevoerd. De ademhalingsoefeningen zorgen voor ontspanning van het zenuwstelsel, dit helpt om het gezegde waar te maken:

Je bent zo jong als de wervelkolom soepel is!

leiding: let Apeldoorn  
dag/tijd: woensdag 09.00 - 10.00 uur  
periode: 7 september 2022 t/m 10 mei 2023  
kosten: € 125,00

### 90 YOGA - 2

Zie voor verdere informatie bij Yoga - 1

leiding: let Apeldoorn  
dag/tijd: woensdag 10.15 - 11.15 uur  
periode: 7 september 2022 t/m 10 mei 2023  
kosten: € 125,00

### 48 YOGA - 3

Zie voor verdere informatie bij Yoga - 1

leiding: let Apeldoorn  
dag/tijd: woensdag 11.30 - 12.30 uur  
periode: 7 september 2022 t/m 10 mei 2023  
kosten: € 125,00

### 47 TOVEREN MET TEXTIEL

eenmaal per 14 dagen in de even weken

Toverden we vroeger met draadjes en steken, nu doen we dat vooral met lapjes. Appliqueren, patchwork in alle soorten en uit alle windstreken. Daarbij zijn borduursteken mooi meegenomen! We maken kleine, persoonlijke werkstukken die van deze tijd zijn, maar graag erfstukjes willen worden. Pak je toverstaf en doe mee!

leiding: Els Vlasblom  
dag/tijd: woensdag 10.30 - 12.00 uur  
periode: 21 september 2022 t/m 19 april 2023  
kosten: € 65,00 (exclusief materiaal)

**89**     **TEKENEN NAAR WAARNEMING – najaar 2022**  
6 lessen, eenmaal per 14 dagen in de oneven weken

In deze groep tekent u zoveel mogelijk naar de natuur. De ene keer zijn dat onderwerpen uit de natuur zoals kleurrijke bloemen, planten en mooie schelpen. Een andere keer zijn dat door u zelf (of door de docent) meegebrachte interessante voorwerpen.

Tekenmateriaal naar keuze meenemen: alles mag, van eenvoudig potlood, houtskool, aquarelpotloden, tot kroontjespen, fineliners in verschillende dikte, viltstiften, pastelkrijt en markers. Ook zal de docent regelmatig tekenmateriaal meenemen om eens te proberen. Door de persoonlijke begeleiding is deze cursus voor zowel beginners als wat meer gevorderden geschikt.

leiding:             Regula Müller  
dag/tijd:            woensdag 13.30 – 15.30 uur  
periode:            14 september 2022 t/m 23 november 2022  
kosten:              € 55,00

**88**     **TEKENEN NAAR WAARNEMING – voorjaar 2023**  
6 lessen, eenmaal per 14 dagen in de oneven weken

Zie voor verdere informatie bij Tekenen naar waarneming – najaar 2022

leiding:             Regula Müller  
dag/tijd:            woensdag 13.30 – 15.30 uur  
periode:            18 januari 2023 t/m 29 maart 2023  
kosten:              € 55,00

## WOENSDAG

### **FOTOGRAFEREN - Vervolgcurcus**

8 lessen (inclusief praktijkles) eenmaal per 14 dagen in de even weken

De cursus fotografie wordt in Ontmoetingscentrum De Stut verzorgd in samenwerking met Fotokring Heemskerk (FKH). Deze vervolgcurcus is bedoeld voor iedereen die de basiscursus heeft gedaan of al enige ervaring heeft als hobbyfotograaf. We besteden extra aandacht aan het fotograferen in lastige lichtomstandigheden (kunstlicht, avondfotografie enz.) We sluiten af met een foto expositie in De Stut. Meldt u aan per mail:

[hans.beijer@fotokringheemskerk.nl](mailto:hans.beijer@fotokringheemskerk.nl) en neem straks uw camera mee naar de eerste les. Bellen kan ook: 06 – 396 927 09

leiding: Gerard Bruins en Hans Beijer  
dag/tijd: woensdag 13:30 - 15:30 uur  
periode: 7 september 2022 t/m 14 december 2022  
kosten: € 75,00 excl. printkosten expositiefoto

### **FOTOGRAFEREN - Basiscursus**

8 lessen (inclusief praktijkles) eenmaal per 14 dagen in de even weken

De cursus fotografie wordt in Ontmoetingscentrum De Stut verzorgd in samenwerking met Fotokring Heemskerk (FKH). Deze basiscursus is bedoeld voor iedereen die in korte tijd (veel) betere foto's wil maken. Met een serie presentaties en veel fotovoorbeelden wordt dit aan u uitgelegd en uitgetoond. We sluiten af met een foto expositie in De Stut. Meldt u aan per mail:

[hans.beijer@fotokringheemskerk.nl](mailto:hans.beijer@fotokringheemskerk.nl) en neem straks uw camera mee naar de eerste les. Bellen kan ook: 06 – 396 927 09

leiding: Gerard Bruins en Hans Beijer  
dag/tijd: woensdag 13.30 - 15.30 uur  
periode: 11 januari 2023 t/m 19 april 2023  
kosten: € 75,00 excl. printkosten expositiefoto

27 **KLAVERJASSEN**

In een gezellige sfeer kunt u elke week terecht om een kaartje te leggen. Er is plaats voor nieuwe deelnemers.

leiding: Hans Klok en Rie Laamers  
dag/tijd: woensdag 13.00 - 16.00 uur  
periode: 7 september 2022 t/m 17 mei 2023  
kosten: € 70,00



**Bob Hes**

Verf en hobbyartikelen  
Ook voor al uw quiltartikelen  
Kerkweg 72  
1961 JE Heemskerk  
Tel: 0251-241999  
[www.bobhes.nl](http://www.bobhes.nl) 

**KIENEN**

De laatste woensdag van de maand kan er in De Stut worden gekiend. Er is altijd weer een mooie prijzentafel en een gezellige middag is verzekerd!

leiding: Bettie de Jong  
dag/tijd: laatste woensdag van de maand 13.30 – 15.30 uur  
periode: Het gehele jaar  
kosten: € 7,50 per 3 ronden (het eerste kopje koffie is gratis)

**Vooraf telefonisch aanmelden bij de balie is noodzakelijk! 0251 – 248 648**

## **DONDERDAG**

### **31 FRANSE CONVERSATIE**

Kent u al wat Frans en wilt u uw kennis oprispen en uitbreiden?  
Dan bent u welkom in deze groep, waarin we met plezier Frans spreken, beluisteren, lezen, schrijven, aan onze woordenschat en de grammatica werken, soms met gebruik van chansons.

leiding: H el ene Samson  
dag/tijd: donderdag 8.45 - 10.15 uur  
periode: 8 september 2022 t/m 23 maart 2023  
kosten:   110,00

### **34 TEKENEN EN SCHILDEREN 1**

Plezier in tekenen en schilderen staat voorop. Voorop? Wat staat voor en wat staat achter? Maar hoe kan je dat weergeven. Hoe groot is een object ten opzichte van een ander object? Dit zijn allemaal vragen die van belang zijn bij tekenen en schilderen. Door verschillende opdrachten proberen we deze vragen op te lossen. Daarnaast leer je beter kijken, want kijken is het halve werk.

Voor kennis en ervaring zijn niet vereist.

We gebruiken diverse materialen o.a. potlood, aquarel- en acrylverf, pen, balpen, krijt, alles kan en mag. Heb je voor een opdracht iets niet, geen probleem, want de docent kan materialen meenemen om uit te proberen.

leiding: Joke van Bree  
dag/tijd: donderdag 09.30 – 11.30 uur  
periode: 8 september 2022 t/m 25 mei 2023  
kosten:   150,00 (exclusief materiaal)

### **16 TEKENEN EN SCHILDEREN 2**

In deze cursus gaan we in een gezellige sfeer uw tekenvaardigheden stap voor stap verder ontwikkelen. We bespreken verschillende technieken en gaan er mee aan de slag. We gaan tekenen met potlood, kleurpotlood, houtskool en grafietstift en schilderen met waterverf en acrylverf. Daarnaast krijgt u inzicht hoe verf wordt gemaakt, welke soorten materialen er zoal zijn en waarvoor ze gebruikt worden, zoals papier- en verfsoorten en kwasten en penselen.

Kortom, leerzaam en gezellig!

leiding: Ewout van Santen  
dag/tijd: donderdag 10.30 –12.30 uur  
periode: 8 september 2022 t/m 25 mei 2023  
kosten:   150,00 (exclusief materiaal)

**51     HET STUTKOOR**

Op donderdagochtend is het altijd een feestje bij het Stutkoor. We zingen gezellige Nederlandse liederen. Het koor bestaat uit een aantal zing-grage dames en één heer. Het zou fijn zijn als er nog wat meer heren bij het koor komen. Gezelligheid staat bij ons hoog in ons lied vaandel.

leiding:            Lydia Beentjes-Terlien  
dag/tijd:           donderdag 10.30 - 11.45 uur  
periode:           8 september 2022 t/m 25 mei 2023  
kosten:            € 80,00

**62     OPFRISCURSUS BRIDGE**  
12 lessen

Een beetje kennis heeft u al opgedaan. Vierharten is voor u geen probleem meer. Deze korte cursus is een herhaling van de lessen uit het vorige seizoen.

leiding:            Ab Arends  
dag/tijd:           donderdag 14.00 – 16.00 uur  
periode:           24 november 2022 t/m 16 februari 2023  
kosten:            € 40,00

**75     DUITSE CONVERSATIE**

eenmaal per 14 dagen in de oneven weken

Voor iedereen die graag zijn/haar kennis van de Duitse taal wil aanvullen en uitbreiden. Er wordt aandacht besteed aan uitspraak, spreekvaardigheid en zo nodig grammatica. Er wordt gewerkt met teksten over alledaagse situaties die u helpen eenvoudige gesprekjes te voeren in hotels, restaurants, winkels enz. Ervaringen uitwisselen over hobby's en vakanties garanderen een gezellige en ontspannen sfeer en leggen hierdoor de beste basis om op een leuke manier de taal te leren.

leiding;            Violetta Eenkhoorn  
dag/tijd            donderdag 13.30 - 15.00 uur  
periode:           13 oktober 2022 t/m 13 april 2023  
kosten:            € 55,00



## DONDERDAG

### 22 JEU DE BOULES

Zie voor verdere informatie bladzijde 11

leiding: Femmy Pijlman en Anna Kat  
dag/tijd: maandag en donderdag 13.30 - 15.30 uur  
periode: Het gehele jaar  
kosten: € 55,00  
plaats: Buiten in de tuin

### 39 CREA - GROEP

eenmaal per 14 dagen in de even weken

Creatief bezig zijn met handen en materiaal. Tijdens deze middagen komen in een gezellige sfeer de leukste hebbedingetjes tot stand. U krijgt advies en doet ook zeker nieuwe ideeën op.

leiding: Alie Zwart  
dag/tijd: donderdag 13.30 - 15.30 uur  
periode: 8 september 2022 t/m 1 juni 2023  
kosten: € 45,00 (exclusief materiaal)

### 8 QIGONG EN TAI CHI Chinese gezondheidsoefeningen

Behalve Qigong en Tai Chi (bestaande uit staande Chinese beweegoefeningen voor de gezondheid) is er bij deze cursus ruim aandacht voor allerlei adem- en ontspanningsoefeningen. Dit alles is geschikt voor vrijwel iedereen omdat de oefeningen kunnen worden aangepast aan eventuele lichamelijke beperkingen en veelal ook zittend gedaan kunnen worden.

leiding: Hans Gaarhuis  
dag/tijd: donderdag 12.30 - 13.30 uur  
periode: 8 september 2022 t/m 25 mei 2023  
kosten: € 85,00

**36 KUNSTGESCHIEDENIS NAJAAR**

Deze cursus is opgezet met het doel een overzicht te geven van de kunstgeschiedenis van de Westerse Wereld, beginnend met de eerste tekenen van beschaving in Griekenland. De cursus bestaat uit 5 lessen, waarin de volgende perioden worden behandeld:

- Les I Pre-Griekse en klassieke Griekse kunst
- Les II De Etruskische en Romeinse kunst
- Les III Vroeg Christelijke en Byzantijnse kunst
- Les IV Kunst van de vroege Middeleeuwen
- Les V Gotiek

met als afsluiting een presentatie van een tentoonstelling die hierbij aansluit. In het voorjaar worden de lessen vervolgd.

leiding: Anna Steensma-Hol  
dag/tijd: donderdag 13.30 - 15.30 uur  
periode: 6 oktober 2022 t/m 10 november 2022  
kosten: € 75,00

**26 KUNSTGESCHIEDENIS VOORJAAR**

Vervolg van de lessen die gegeven zijn in het najaar, waarin de volgende perioden worden behandeld:

- Les VI Renaissance en Manierisme
- Les VII Barok en Rococo
- Les VIII Romantiek
- Les IX Kunst na 1850
- Les X Twintigste-eeuwse kunst en architectuur

Ook hier wordt de serie afgesloten met een presentatie van een tentoonstelling die bij deze lessen aansluit.

leiding: Anna Steensma-Hol  
dag/tijd: donderdag 13.30 - 15.30 uur  
periode: 2 maart 2023 t/m 6 april 2023  
kosten: € 75,00

## DONDERDAG

### 77 LA BLAST

Partnervrij stijdansen? Dat kan!

Er is 'La Blast', dit richt zich op stijdansen, maar is volledig partnervrij en is een ongelofelijk leuke 'cardio workout'.

La Blast is veruit de leukste manier van sporten!

Lekker dansen op steeds andere muziek en vooral flink transpireren, aan je conditie werken en uiteraard de nodige calorieën verbranden.

Ideaal voor iedereen die graag wat kilo'tjes kwijt wil of wil werken aan zijn of haar conditie.

In tegenstelling tot andere dansfitnessvormen leer je hier wel dansen. Allerlei verschillende dansstijlen uit de Ballroom en Latinwereld komen aan bod: van Samba tot Cha Cha en van Paso Doble tot Jive. Ook maken we uitstapjes naar bijzondere dansstijlen, zoals Disco, Salsa en Merengue.

Kortom, een fantastische manier om én te sporten én te leren dansen! Na een les La Blast kun je helemaal voldaan weer naar huis en merk je dat je echt lekker je lijf hebt getraind!

leiding: Hudson Louis  
dag/tijd: donderdag 14.30 – 15.15 uur  
periode: 8 september 2022 t/m 25 mei 2023  
kosten: € 95,00

### 65 STIJLDANSEN

Diverse dansstijlen waarbij men als danspaar samen op muziek beweegt. Dansen is echter in de eerste plaats voor veel mensen een vorm van ontspanning en een grote mate van gezelligheid. Bij de ene dans zweef je als het ware over de dansvloer, terwijl de andere dans je weer uitdaagt om je ritmisch en soms zelfs exotisch te laten gaan. Een breed aanbod aan dansstijlen en dansen o.a. Ballroom, Latin-American, West Coast Swing, Salsa, Bachata en nog meer. U kunt zich zowel als danspaar als individu aanmelden.

Leiding: Hudson Louis  
dag/tijd: donderdag 15.30-16.30 uur  
periode: Medio januari 2023 (bij voldoende aanmeldingen)  
kosten: € 55,00

**38**     **YOGA - 4**

Yoga als je ouder wordt of bent? Juist **dan** is het van belang om lichaam en geest soepel en sterk te houden. Yoga houdt je brein fit en je botten sterker, yoga verbetert je evenwicht, voorkomt ontstekingen en verlicht rugpijn. En dat alles op een ontspannen manier!

leiding:             Femie de Jager-ten Berge  
dag/tijd:            vrijdag 8.45 - 9.45 uur  
periode:             9 september 2022 t/m 26 mei 2023  
kosten:              € 125,00

**10**     **YOGA - 5**

Zie voor verdere informatie bij Yoga - 4

leiding:             Femie de Jager-ten Berge  
dag/tijd:            vrijdag 10.15 - 11.15 uur  
periode:             9 september 2022 t/m 26 mei 2023  
kosten:              € 125,00



**Uw warme bakker in Heemskerk, Beverwijk, Castricum en Velsen-Noord**

## VRIJDAG

### 93 SPAANSE CONVERSATIE

Heb je al een stevige basiskennis van het Spaans en wil je je Spaans verder verbeteren? Dan is er in De Stut een geschikte cursus conversatie.

We gaan aan de slag met teksten die je thuis kunt voorbereiden en waar we in de les op voortborduren. Daarnaast kijken we naar YouTube filmpjes, luisteren we naar muziek en praten we over dingen die ons bezig houden.

De nadruk ligt op het praten in het Spaans, maar er is uiteraard ook aandacht voor de andere vaardigheden. Grammatica komt waar nodig en gewenst, ook aan bod.

De cursus is niet bedoeld voor beginners. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de docent, [marjan@schrijftafel.nl](mailto:marjan@schrijftafel.nl) of 06-44686731

leiding: Marjan Meijer  
dag/tijd: vrijdag 09.00 - 10.30 uur  
periode: 16 september 2022 t/m 7 april 2023  
kosten: € 110,00 (exclusief materiaal)

### 56 COMPETITIE BRIDGE (onder voorbehoud)

Wie de basis van het spel machtig is kan op vrijdagmiddag in een gezellige sfeer competitie bridgen en zijn/haar kennis en kunde toetsen aan die van de tegenstanders.

Zoek een partner en meldt u aan!

leiding: Wim van de Vliet  
dag/tijd: vrijdag 13.00 - 16.30 uur, inloop vanaf 12.45 uur  
periode: 9 september 2022 t/m 28 april 2023  
kosten: € 55,00

## KEEZBORD

Iedere eerste en derde vrijdag van de maand wordt het gezelschapsspel Keezbord gespeeld. Elementen van Klaverjassen, het aloude spel 'Pesten' en het bordspel 'Mens erger je niet' worden gecombineerd tot een hilarisch gezelschapsspel. Heb je het spel eenmaal door dan kan het verslavend zijn en wil je steeds opnieuw spelen. In de maanden **juni, juli en augustus** wordt er alleen op de **eerste vrijdag** van de maand gekeezd.

leiding: Bettie de Jong  
dag/tijd: eerste en derde vrijdag van de maand 13.30 - 16.00 uur  
periode: Het gehele jaar  
kosten: € 1,50 per keer (exclusief consumpties)

### **Vooraf telefonisch aanmelden bij de balie is gewenst! 0251 – 248 648**

Indien u zich niet aanmeldt, kan het zijn dat u teleurgesteld wordt en niet kunt aansluiten.

## GRATIS INLOOPSPREEKUR ERFRECHTLOKET

Vakspecialisten van het Erfrechtloket zitten twee middagen per maand geheel kosteloos klaar om ieders vragen te beantwoorden over het erfrecht en aanverwante onderwerpen.

De initiatiefnemers van Stichting Erfrechtloket Nederland zijn mr. Neill Buijze (onder meer gespecialiseerd in fiscaal recht en estate planning), mr. Fleur Rietbergen (familierecht jurist) en Ellen Joan Padt (erfrechtspecialist). Volgens mr. Neill Buijze is er een grote behoefte aan informatie.

"Je kunt in Nederland vrijwel nergens terecht voor deskundig en kosteloos advies in deze vakgebieden. Alle vragen op het gebied van (levens-) testamenten, de Wet langdurige zorg en de eigen bijdrage problematiek, (erf-)belasting besparing, schenkingen, huwelijksvoorwaarden, het aanvaarden van erfenissen etc. zijn welkom. Iedereen heeft recht op gratis informatie en advies".

Iedere **tweede en vierde** vrijdag van de maand opent het Erfrechtloket van 12.00 tot 16.00 uur. Het is op afspraak ook mogelijk om buiten deze dagen en tijden af te spreken.

Kijk op [www.erfrechtloketnl.nl](http://www.erfrechtloketnl.nl) voor meer informatie of bel **085 - 0 60 10 70**

## ZONDAG

### STUTLUNCH OP ZONDAG

Iedere laatste zondag van de maand is er Stutlunch, met lekkere broodjes en vers gemaakte soep.

Aansluitend is er een gezellig samenzijn en kan men ervoor kiezen met elkaar een spelletje te doen zoals Rummikub, Scrabble, Sjoelen, Dammen of met elkaar praten.

Dit alles onder het genot van een kopje koffie.

Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan tot uiterlijk donderdag voorafgaande aan de lunch. Dat mag aan de balie of telefonisch.

leiding: Elly Lips  
dag/tijd: zondag 12.30 – 15.30 uur  
periode: 25 september 2022 t/m 28 mei 2023  
kosten: € 5,00

### MATINEE OP ZONDAG

Geniet van een cultureel programma op zondagmiddag.

Het aanbod kan bestaan uit een optreden van een zanger, orkest, cabaretier, gastspreker of koor. In de regionale media volgt uitgebreide informatie.

Een week van te voren start de kaartverkoop aan de balie.

dag/tijd: zondag 14.00 – 16.00 uur (zaal open om 13.30 uur)  
periode: 18 september 2022 en 20 november 2022  
kosten: €6,00 incl. een versnapering

**breedweer**   
*schoonmaakbedrijf en glazenwasserij*

**Molenwerf 58, 1911 DB Uitgeest**

Tel. 0251-237314; e-mail: [info@Breedweer.nl](mailto:info@Breedweer.nl) [www. Breedweer.nl](http://www.Breedweer.nl)

## **I NHOUD**

Aansprakelijkheid . . . . .	5
Algemene informatie . . . . .	2
Algemene inschrijvings- en betalingsvoorwaarden . . . . .	3
Bestuur . . . . .	2
Prijzen van de dranken . . . . .	5
Privacybeleid. . . . .	4
Voorwoord . . . . .	1

## **PREVENTIE**

De Stut Extra . . . . .	4
Erfrechtloket . . . . .	29
Koffie Plus . . . . .	6
Ontmoetingen in de IJmond . . . . .	7
Taalcarrousel voor wijkbewoners . . . . .	16
Vrijwilligerswerk. . . . .	4 en 13

## **CONDITIE**

Aziatische Bewegingsleer 1 en 2 . . . . .	10
Dans je fit . . . . .	11
Fifty Fit 1 en 2 . . . . .	15
Gym op de stoel . . . . .	14
Jeu de Boules. . . . .	11 en 24
Keep Fit 55 + . . . . .	15
La Blast . . . . .	26
Qigong . . . . .	24
Stijldansen . . . . .	26
Tafeltennis . . . . .	9
Yoga 1, 2, en 3 . . . . .	18
Yoga 4 en 5 . . . . .	27

## **RECREATIE**

Competitie bridge . . . . .	28
Keezbord . . . . .	29
Kienen . . . . .	21
Klaverjassen . . . . .	21
Matinee op zondag. . . . .	30
Stutlunch op zondag . . . . .	30



## **EDUCATIE**

### Kunstgeschiedenis

Najaar en Voorjaar. . . . .	25
-----------------------------	----

### Talen:

Duitse conversatie. . . . .	23
Engelse conversatie . . . . .	13
Franse conversatie. . . . .	22
Spaanse conversatie. . . . .	28

### Lezen:

Leesgroep 'Boekensteun' . . . . .	12
Samen met een boek op maandag . . . . .	9

### Bridgecursus:

Bridge - 1e jaars Klaverboekje. . . . .	10
Bridge - 2 <sup>e</sup> jaars Ruiten- en Hartenboekje . . . . .	14
Bridge - Opfriscursus . . . . .	23

## **CREATIVITEIT**

Crea - groep . . . . .	24
Creatief kaarten maken. . . . .	16
Fotograferen basis- en vervolgcursus . . . . .	20
Stutensemble . . . . .	12
Quiltbee 1 en 2. . . . .	11
Stutkoor. . . . .	23
Tekenen en schilderen 1 en 2. . . . .	22
Tekenen naar waarneming - Najaar en Voorjaar . . . . .	19
Toveren met textiel . . . . .	18