

Programma 2026-2027



ONTMOETINGSCENTRUM

educatief - sportief - recreatief
ontspanning voor iedereen

Maastraat 3 - 1966 VN Heemskerk - telefoon: 0251 - 248648
e-mail: info@destut.nl - website: www.destut.nl



BOUWPROJECTMANAGEMENT

DIRECTIEVOERING EN TOEZICHT

ONTWERP/PLANUITWERKING

ONDERHOUD EN BEHEER

BOUWKOSTENADVIES

HUISVESTINGADVIES

DUURZAAMHEID

De Trompet 1990 - 1967 DB – Heemskerk
0251 24 22 47 – www.bba-bv.nl

INHOUDSOPGAVE

	blz.
Voorwoord	5
Het Bestuur	
Open Dag	6
Algemene Informatie	
Inschrijvings- en betalingsvoorwaarden	7
Verhuur	8
Gesloten (geen activiteiten)	
Telefonische bereikbaarheid	9
Privacy beleid	
Website en facebook-pagina	
Aansprakelijkheid	
Vrijwilligers	10
Prijzen consumpties	
Sponsors en donateurs	
Boekenkasten en puzzels	11
Koffie Plus	
Programma op maandag:	
Tafeltennis	12
Samen met een boek op maandag	
Aziatische bewegingsleer 1 en 2	13
Jeu de boules	
Bridge 2 ^e jaars	14
Bridge 3 ^e jaars	
Quiltbee	15
Dans je Fit	
Programma op dinsdag:	
Bridge 1 ^e jaars	16
Bridge Masterclass	
Bridge Opfriscursus	17
Duitse Conversatie	
Leesgroep 'Boekensteun'	18
Gymnastiek op de stoel	
Fifty Fit	19
Keep Fit 55+	

Programma op woensdag:	blz.
Taalcarrousel	20
Toveren met textiel	21
Tekenen naar waarneming	
Yoga 1, 2 en 3	22
Klaverjassen en andere spellen	23
Engels voor beginners	
Engelse conversatie	24
Kienen op woensdagmiddag	
Programma op donderdag:	
Beter Fotograferen (najaar 2026)	25
Beter Fotograferen (voorjaar 2027)	
Tekenen en schilderen	26
Het Stutkoor	
Qigong en Tai Chi	27
Arabisch	
Crea groep	28
Kunstgeschiedenis (najaar 2026)	
Kunstgeschiedenis (voorjaar 2027)	29
Jeu de Boules	
Programma op vrijdag:	
Franse conversatie	30
Spaanse conversatie	
Yoga 4 en 5	31
La Blast (partnervrij stijldansen)	
Inloospreekuur Testament en Erfrecht	32
Stutlunch op zondag	

VOORWOORD

Met de Open Dag op 5 september 2026 start De Stut traditioneel het nieuwe seizoen. Samen met onze enthousiaste vrijwilligers en gemotiveerde docenten maken we er met elkaar hopelijk weer een geweldig seizoen van. Heeft u al één of meerdere cursussen of activiteiten uitgezocht, want dan kunt u zich daarvoor bij de balie in ons Ontmoetingscentrum inschrijven. Onze gastvrouwen geven u een inschrijfformulier en helpen u graag. Het is ook mogelijk om zich via onze website in te schrijven: www.destut.nl

Ontmoetingscentrum de Stut staat ook dit seizoen weer voor u klaar. Onze bijna 40 cursussen en activiteiten (inclusief workshops) worden stuk voor stuk georganiseerd vanuit onze drie uitgangspunten: *Educatief, Sportief en Recreatief* waarvoor De Stut al jaren staat. Deelname geeft gezelligheid, ontspanning en ontmoeting met andere cursisten en deelnemers.

Dit programmaboekje is een momentopname. Wij zijn het hele jaar continu op zoek naar leuke, betaalbare en zinvolle cursussen, workshops en lezingen. Dit zoeken stopt niet bij het ter perse gaan van dit programmaboekje. Heeft u een goed idee dan horen wij dat graag van u. Middels flyers op het publicatiebord en in de tafelstandaarden in de gang/hal, maar ook via thuisinheemskerk.nl, de huis-aan-huis bladen, in de 'Senior' en via onze website en facebook pagina houden wij u het hele seizoen op de hoogte van alle nieuwe activiteiten in De Stut. Houdt u ons in de gaten?

Ook dit jaar wil het bestuur alle vrijwilligers bedanken die zich het hele jaar inspannen en bereid zijn om te zorgen dat alles gedaan wordt wat nodig is, zodat u met plezier en tevredenheid een cursus of activiteit kunt volgen.

Namens het bestuur en alle vrijwilligers wens ik u een fijn seizoen.
Olga Beijer, bestuursvoorzitter

HET BESTUUR bestaat uit:

Voorzitter	Olga Beijer
Secretaris	Ada Beijerbergen van Henegouwen
Penningmeester	Hans Beijer
Algemeen bestuurslid	Gerard Cobelens
Algemeen bestuurslid	Henri Claassen

Het bestuur wordt ondersteund door:

Financieel adviseur Frits Zwart
Notuliste Sandra van Gulik



**OPEN
DAG**

OPEN DAG: Zaterdag 5 september 2026 van 13.30 tot 15.30 UUR

Op 5 september 2026 van 13:30 tot 15:30 uur organiseert De Stut weer haar traditionele Open Dag. Tijdens de Open Dag kunt u (onder het genot van een drankje en een hapje) zich laten informeren over alle cursussen en activiteiten die De Stut organiseert en kunt u kennismaken met of vragen stellen aan onze aanwezige docenten (of hun plaatsvervaarders). Als u weet aan welke cursus of activiteit u gaat meedoen, dan is er de gelegenheid om u in te schrijven.

Inschrijven kan ook via onze website. Wacht hiermee niet te lang want het aantal deelnemers per cursus of activiteit is gemaximeerd.

Heeft u het afgelopen seizoen een cursus of activiteit gevolgd in De Stut en levert u het door u ondertekende inschrijfformulier 2026-2027 dat u tijdens uw laatste les heeft ontvangen gelijk al in, dan bent u verzekerd van opnieuw deelname aan die cursus.

ALGEMENE INFORMATIE

Het nieuwe seizoen start op maandag 7 september 2026. De startdatum van uw cursus(sen) en/of activiteit(en) vindt u verderop in dit programmaboekje of op onze website www.destut.nl.

Voor uw vragen en inlichtingen kunt terecht aan de balie in De Stut.

De Stut is op werkdagen (maandag t/m vrijdag) geopend van 08:30 tot 16:00 uur. U kunt altijd even binnenlopen, de gastvrouw zal u graag te woord staan.

Informatie over (aanvullende) activiteiten wordt bekend gemaakt op flyers in De Stut, via de website: www.destut.nl in de huis-aan-huis kranten (Nieuwsblad Heemskerk en Nieuwsblad Beverwijk) via streekomroep IJmond 360, thuisinheemskerk.nl en op Facebook: www.facebook.com/ontmoetingscentrumdestut/

INSCHRIJVINGS- EN BETALINGSVOORWAARDEN

Inschrijving:

- U kunt zich inschrijven via de website van De Stut of d.m.v. een 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 een inschrijfformulier ingevuld te worden.
- Door middel van een volledig ingevuld en ondertekend inschrijfformulier verbindt u zich tot deelname aan en tot betaling voor de gehele cursus.
- Mochten er te veel inschrijvingen zijn voor een bepaalde cursus dan wordt u op een wachtlijst geplaatst. Hiervan ontvangt u bericht.
- De cursus kan alleen doorgaan bij voldoende inschrijvingen.

Betaling:

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

Minima regeling 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.

Annuleren:

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

VERHUUR

Het is mogelijk om in De Stut zaalruimte te huren voor activiteiten die passen binnen de algemene doelstellingen van De Stut. Voor meer informatie hierover of een verzoek om te huren kunt u mailen naar: info@destut.nl

Huurprijs tijdens de openingstijden van De Stut:

- de Beemsterzaal en de Activiteitenzaal: € 37,50 voor maximaal 2 uur.
- de Mr X zaal: € 45,00 voor maximaal 2 uur.

Bij langer gebruik wordt de prijs naar evenredigheid verhoogd.

Huurprijs buiten de openingstijden van De Stut:

€ 80,00 voor maximaal 2 uur. Bij langer gebruik is de prijs € 97,00 tot een maximum van 4 uur.

Kostenopslag:

€ 5,00 voor gebruik van een (grootbeeld) TV met lap top aansluiting.

€ 7,50 voor gebruik van de geluidsinstallatie (incl. draadloze microfoon).



GESLOTEN (geen activiteiten in De Stut):

Kerstvakantie:	maandag 21-12-2026 t/m zondag 03-01-2027
2 ^e Paasdag:	maandag 29-03-2027
Koningsdag	dinsdag 27 april 2027
Hemelvaartsdag	donderdag 06-05-2027
2 ^e Pinksterdag:	maandag 17-05-2027



TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID

Ontmoetingscentrum De Stut is telefonisch bereikbaar op nummer 0251-248648 van maandag t/m vrijdag tijdens openingstijden van 08:30 tot 16:00 uur (in de zomermaanden juni, juli en augustus is de Stut beperkt open. Raadpleeg hiervoor de website van De Stut).

PRIVACY BELEID

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

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

Heeft u vragen of opmerkingen over ons privacy beleid, dan kunt u deze richten aan Ontmoetingscentrum De Stut, Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk of per e-mail naar info@destut.nl. Een exemplaar van het privacy beleid ligt ter inzage bij de informatiebalie. Ook kunt u hiervoor onze website raadplegen.

ONZE WEBSITE EN FACEBOOK PAGINA

Kijk regelmatig op onze website: www.destut.nl en op onze Facebook pagina: www.facebook.com/ontmoetingscentrumdestut/ voor de meest actuele informatie.

AANSPRAKELIJKHEID

De Stut stelt zich niet aansprakelijk voor schade in welke vorm dan ook, anders dan wanneer De Stut wettelijk aansprakelijk is voor schade door juridisch verwijtbaar handelen of juridisch verwijtbaar nalaten daarvan.

VRIJWILLIGERS

De Stut kan niet bestaan zonder vrijwilligers die bereid zijn zich enkele uren per week voor ons Ontmoetingscentrum in te zetten. Wilt u helpen bij het organiseren of uitvoeren van een activiteit, dan is één telefoontje (0251 – 248648) of mailtje (info@destut.nl) voldoende en wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek om met elkaar te kijken wat u leuk vindt om te doen.

Vrijwilligerswerk is een zinvolle tijdsbesteding
Vrijwilligerswerk is geen vrijblijvend werk

Wij verwachten van u:
VERANTWOORDELIJKHEID
SAMENWERKING
INZET

Er zijn heel veel interessante mogelijkheden
om als vrijwilliger actief te zijn/worden
bij Ontmoetingscentrum De Stut.



PRIJZEN CONSUMPTIES (prijswijzigingen zijn mogelijk)

Koffie	€ 1,50	(bonboekje à 11 stuks € 15,00)
Thee	€ 1,20	(bonboekje à 11 stuks € 12,00)
Bronwater (fles)	€ 0,60	
Frisdrank	€ 1,60	
Wijn/Bier	€ 1,80	

SPONSOREN en DONATEURS

Daarvan hebben we er nooit te veel!

Om de activiteiten op het huidige niveau te kunnen voortzetten of uit te breiden, is financiële steun altijd van harte welkom. U kunt De Stut financieel steunen door uw donatie te storten op ons bankrekeningnummer NL38 INGB 0008 1525 74. Wilt u sponsor worden neem dan even contact met ons op (info@destut.nl) en vraag naar ons sponsorpakket.

BOEKENKASTEN EN PUZZELS

In de centrale hal van De Stut staan twee boekenkasten met een zeer uitgebreid assortiment romans en literaire boeken. Er is geen lidmaatschap nodig om boeken mee naar huis te nemen en de boeken hoeven niet retour. Nieuwe en gebruikte boeken zijn altijd welkom. Dus als u boeken heeft die u beschikbaar wilt stellen voor andere bezoekers van De Stut, neem ze mee naar de Stut.

Puzzelt u graag, dan kunt u er ook een puzzel meenemen. Ze hoeven niet retour, maar mag wel. Puzzels die u niet meer gebruikt zijn, compleet en in de oorspronkelijke doos, altijd welkom. U doet er anderen een plezier mee.



KOFFIE PLUS

Koffie Plus (een project van Reakt) is een inlooplegelegenheid in De Stut voor iedereen die graag onder de mensen komt. Bent u 50+ en heeft u behoefte aan contact met gelijkgestemden? Iedere maandag t/m vrijdag tussen 9:30 uur en 15:30 uur kunnen belangstellenden elkaar in een vertrouwde sfeer ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Tussen de middag (12:00 uur - 13:00 uur) wordt een gezamenlijke lunch genuttigd van zelfgemaakte soep en vers brood. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd, voornamelijk gezelschapsspellen. Niets moet en er is veel mogelijk, onder begeleiding van vrijwilligers en een activiteitenbegeleider. Het behouden van vaardigheden vindt Koffie Plus erg belangrijk. Als iedereen iets doet wat in zijn/haar vermogen ligt, wordt het een mooie dag. De slogan is dan ook: 'Voor elkaar, Met elkaar' Woont u in de regio? Bent u wat ouder en/of is arbeidsmatig werk niet meer mogelijk, loop dan eens binnen en maak kennis. Koffie Plus schrijft u graag in bij Reakt als u bij Koffie Plus wilt komen.

Bezoekers zijn welkom met of zonder WMO-indicatie (WMO-indicatie alleen gemeente Beverwijk). Een indicatie kan interessant zijn vanwege de eigen bijdrage. Tevens wordt er extra aandacht en ondersteuning geboden bij het uitvoeren van uw activiteiten. Voor meer informatie kunt u bellen naar: 06-12870995 of www.reakt.nl

dag/tijd	: maandag t/m vrijdag 09.30 – 15.30 uur
periode	: het gehele jaar met uitzondering van de feestdagen
kosten	: € 1,50 per dagdeel en € 2,50 voor de lunch

MAANDAG

61 - TAFELTENNIS

het hele jaar – wekelijks

Zin in een spelletje tafeltennis? Kom dan langs om te 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 Opzeland

dag/tijd : iedere maandag 09.30 – 11.30 uur

periode : 7 september 2026 t/m 30 augustus 2027

kosten : € 96,00



46 - SAMEN MET EEN BOEK OP MAANDAG

9 keer – 1 x per maand

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^e maandag van de maand 10.00 – 11.30 uur

periode : 14 september 2026 t/m 10 mei 2027

kosten : € 48,00

MAANDAG

73 - AZIATISCHE BEWEGINGSLEER – 1

32 lessen – wekelijks

Aziatische bewegingsleer is een combinatie les van (stoel)yoga, adem- en bewegingsvormen uit zuidoost Azië. Adem is leven, lichaam en geest zijn één. Alle oefeningen zijn ten behoeve van uw concentratie, soepelheid en coördinatie. Ze geven je energie, levenslust en ontspanning.

Leiding : Lucienne Arnoldus

dag/tijd : maandag 12.00 – 13.00 uur

periode : 7 september 2026 t/m 3 mei 2027

kosten : € 138,00

54 - AZIATISCHE BEWEGINGSLEER – 2

32 lessen – wekelijks

Voor informatie zie hierboven bij Aziatische Bewegingsleer - 1

Leiding : Lucienne Arnoldus

dag/tijd : maandag 13.00 – 14.00 uur

periode : 7 september 2026 t/m 3 mei 2027

kosten : € 138,00



22 - JEU DE BOULES

het hele jaar – 2x per week

Als het ook maar een beetje mooi weer is, zie je de groep 'jeu de boules' van de Stut buiten op de zes jeu de boules banen enthousiast 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 : 7 september 2026 t/m 30 augustus 2027 (m.u.v. koude winterdagen)

kosten : € 68,00

MAANDAG

49 - BRIDGE 2^e JAARS

32 lessen - wekelijks

Er wordt gedoceerd uit de boekjes van Berry Westra. In het eerste jaar werd er les gegeven met het Klaver- en Ruitenboekje. In het 2^e jaar wordt het Harten- en Schoppenboekje behandeld. Uiteraard wordt de theorie behandeld, maar de nadruk ligt vooral op het geleerde in de praktijk te brengen.

Leiding : Piet Gödecke

dag/tijd : maandag 10:30 – 12:30 uur

periode : 7 september 2026 t/m 3 mei 2027

kosten : € 168,00



57 - BRIDGE 3^e JAARS

32 lessen - wekelijks

In het 3^e jaar zijn de boekjes van Berry Westra voor u al bijna geen geheim meer en bent u bekend met de belangrijkste beginselen van het spel.

Er wordt veel herhaald en vooral worden de lastige spelonderdelen (nogmaals) extra toegelicht. Het komt nu aan op veel oefenen en op het kunnen omgaan met onverwachte spelsituaties.

Na dit 3^e cursusjaar mag u zich met recht een geoefend bridger noemen.

Leiding : Ab Arends

dag/tijd : maandag 13.00 – 15.00 uur

periode : 7 september 2026 t/m 3 mei 2027

kosten : € 168,00

MAANDAG

25 - QUILT BEE

9 keer – 1x per maand (incl. 21 december 2026 en 10 mei 2027)

Is quilten ook jouw hobby en wil je hierover ideeën uitwisselen en er graag met anderen over praten? Heb je ervaring met quiltbee, schrijf je dan in voor deze activiteit en kom met ons meedoen!

Leiding : Ria Limmen

dag/tijd : 3^e maandag van de maand 13.30 – 15.30 uur

start : 21 september 2026 t/m 10 mei 2027

kosten : € 33,00

70 - DANS JE FIT

32 lessen – wekelijks

Dansen 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 onder professionele begeleiding. Allerlei verschillende dansstijlen uit de Ballroom en Latinwereld komen aan bod: van Samba tot Cha Cha Cha en van Paso Doble tot Jive. Iedereen is welkom.

Leiding : vacature

dag/tijd : maandag van 14.15 – 15.15 uur

periode : 7 september 2026 t/m 3 mei 2027

kosten : € 124,00



DINSDAG

65 - BRIDGE 1^e jaars

32 lessen – wekelijks

Heeft u altijd al willen leren bridgen? **Dan is dit uw kans!**

Er wordt gedoceerd uit het klaver- en het ruitenboekje van Berry Westra. De basis van het bieden en het uitspelen in het bridgespel worden u uitgelegd door een docent met veel ervaring. In het 2^e uur van de les ligt de nadruk op het oefenen van het geleerde en om veel praktijkervaring op te doen.

Leiding : Ab Arends

dag/tijd : dinsdag 13:00 – 15:00 uur

periode : 8 september 2026 t/m 4 mei 2027

kosten : € 168,00

62 - BRIDGE MASTERCLASS

15 lessen – 1 x per 14 dagen

Heeft u ooit een cursus bridge gevolgd en heeft u met dit fascinerende kaartspel inmiddels de nodige ervaring opgedaan, bijvoorbeeld in verenigingsverband?

Dan is deze cursus van 15 lessen Masterclass Bridge een logische keuze voor u als u zich als speler verder wilt ontwikkelen. Piet Gödecke neemt u mee op reis met zijn meer dan 30 jaar wedstrijdervaring op hoog niveau. Uw spel wordt hierdoor nog interessanter en verrassender.

Leiding : Piet Gödecke

dag/tijd : dinsdag 10.30 – 12.30 uur in de oneven weken

periode : 6 oktober 2026 t/m 10 mei 2027

kosten : € 80,00



DINSDAG

23 - BRIDGE OPFRISCURSUS

15 lessen – 1 x per 14 dagen

Deze cursus is geschikt voor spelers die al enige tijd niet meer gespeeld hebben en waarbij het kennisniveau hierdoor een beetje is weggezakt. Het is een mooie gelegenheid om uw kennis van dit fascinerende kaartspel weer op peil te brengen. Ab Arends is een geoefend bridger die u graag weer op weg helpt en voor u het weet heeft u het spel weer volledig onder de knie. De cursus is ook geschikt voor spelers die wat extra spelervaring willen opdoen.

Leiding : Ab Arends

dag/tijd : dinsdag 10.30 – 12.30 uur in de even weken

periode : 29 september 2026 t/m 4 mei 2027

kosten : € 80,00



75 - DUITSE CONVERSATIE

17 lessen – 1 x per 14 dagen

Voor iedereen die graag zijn/haar kennis van de Duitse taal wil aanvullen en uitbreiden. Er wordt aandacht besteed aan uitspraak, spreekvaardigheid en 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 garandeert een gezellige en ontspannen sfeer en leggen de basis om op een leuke manier de taal te leren.

Leiding : Violetta Eenkhoorn

dag/tijd : 1 x in de 14 dagen in de oneven weken; dinsdag 13.30 - 15.00 uur

periode : 8 september 2026 t/m 11 mei 2027

kosten : € 62,00 (excl. € 5,00 kopieerkosten)

DINSDAG

32 - LEESGROEP 'BOEKENSTEUN'

8 keer – 1 x per maand (m.u.v. december)

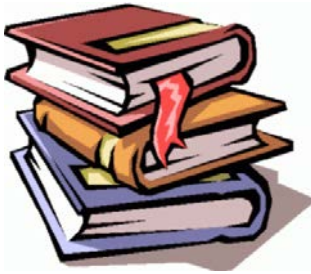
Elke laatste dinsdag van de maand nemen we een duik in de literatuur. We bespreken een pas gelezen boek, de schrijver en de recensies. Een (boeken)steuntje in de rug is dan mooi meegenomen.

Leiding : Glijn Schol

dag/tijd : dinsdag 09:15 – 10:45 uur

periode : 29 september 2026 t/m 25 mei 2027

kosten : € 48,00



13 - GYMNASIEK OP DE STOEL

35 lessen – wekelijks

Zitten en toch in beweging blijven.

Zittend op een stoel gaat u met goed in het gehoor liggende muziek al uw spieren aan het werk zetten. Deze oefeningen zijn vooral gericht op balans, het versterken van spieren en zijn goed voor zowel lichaam als geest.

We raden u aan om makkelijke kleding en lichte schoenen te dragen.

Leiding : Trudie van Ommeren

dag/tijd : dinsdag 12.30 - 13.15 uur

periode : 8 september 2026 t/m 25 mei 2027

kosten : € 90,00

DINSDAG

19 - FIFTY FIT

35 lessen – wekelijks

Bewegen is goed voor zowel lichaam als geest. Daarom vinden we het belangrijk verschillende vormen van bewegen aan te bieden. Deze cursus start met een warming up, daarna krijgt u aerobic oefeningen, circuitjes, oefeningen met gewichten, dyna-band, tubes e.d. Veel oefeningen zijn gericht op balans. De les eindigt met een cooling down of spelvorm. Bent u enthousiast geworden? U bent van harte welkom.

Leiding : Trudie van Ommeren

dag/tijd : dinsdag 13.30 - 14.30 uur

periode : 8 september 2026 t/m 25 mei 2027

kosten : € 145,00



68 - KEEP FIT 55 +

35 lessen – wekelijks

Spiere worden steviger, conditie wordt opgebouwd en verbeterd. We starten met aerobics, daarna stevige grondoefeningen met en zonder materialen, circuitjes en balansoefeningen. De drie B's: benen, billen en buik krijgen aandacht. We eindigen met een cooling down en dit alles op muziek. Bent u enthousiast geworden? U bent van harte welkom.

Leiding : Trudie van Ommeren

dag/tijd : dinsdag 14.30 - 15.30 uur

periode : 8 september 2026 t/m 25 mei 2027

kosten : € 145,00

WOENSDAG

TAALCARROUSEL

wekelijks

In samenwerking met de Stichting Participatie Anderstaligen (SPA) is er elke woensdagochtend een bijeenkomst voor anderstalige en Nederlandstalige wijkbewoners.

Doel van de ochtend is om met elkaar in contact te komen en met elkaar de Nederlandse taal te oefenen. De bijeenkomst staat onder deskundige begeleiding. Aanmelden is niet nodig. Informatie inwinnen kan telefonisch: 06-44302225 of via: info@spa-ijmond.nl

Leiding : Agaath Bruin

dag/tijd : woensdag 09.00 - 10.30 uur

periode : 9 september 2026 t/m 23 juni 2027 m.u.v. de schoolvakanties

kosten : De toegang is gratis.

De koffie (€1,50) en thee (€1,20) is voor eigen rekening.



Bob Hes



Verf en hobbyartikelen
Ook voor al uw quiltartikelen

Kerkweg 72

1961 JE Heemskerk

Tel: 0251-241999

www.bobhes.nl



WOENSDAG

47 - TOVEREN MET TEXTIEL

16 lessen – 1x per 14 dagen

Nu er steeds meer aandacht is voor het echte handwerk is deze creatieve cursus een mooie manier om allerlei oude, maar zeker ook nieuwe technieken te leren. Denk bijvoorbeeld aan: zijde schilderen, Zaans stikwerk, hardanger, crazy patchwork en appliqueren. Allemaal termen die de echte kenner als muziek in de oren klinken. Wilt u iets leren of heeft u eigen ideeën: in overleg met de groep komen we altijd tot goede afspraken. U maakt kleine, persoonlijke werkstukken die zeker van deze tijd zijn.

Leiding : Els Vlasblom

dag/tijd : woensdag 10.30 - 12.00 uur in de even weken

periode : 16 september 2026 t/m 5 mei 2027

kosten : € 88,00 (exclusief materiaal)



89 - TEKENEN NAAR WAARNEMING

17 lessen – 1x per 14 dagen

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 en krijt. Door de persoonlijke begeleiding is deze cursus voor zowel beginners als voor wat meer gevorderden geschikt.

Leiding : Regula Müller

dag/tijd : woensdag 13.30 – 15.30 uur in de oneven weken

periode : 9 september 2026 t/m 28 april 2027

kosten : € 134,00

WOENSDAG

58 - YOGA – 1

34 lessen – wekelijks

Letterlijk betekent ‘Yoga’ verbinding en met verbinding wordt bedoeld het in balans brengen van lichaam en geest. Ook in deze yoga lessen zal dit het uitgangspunt zijn. Door de verschillende houdingen (asanas) maak je je lichaam leniger en sterker, je ontwikkelt balans tussen flexibiliteit en kracht. De houdingen en bewegingen helpen om te ontspannen en flexibeler te worden. Men wordt zich meer bewust van het hele lichaam waardoor je een betere houding aanneemt en letterlijk en figuurlijk stevig met beide benen op de grond komt te staan. Yoga is geschikt voor iedereen: lenig en niet lenig. Graag tot ziens op de mat!

Leiding : Irene Schelvis

dag/tijd : woensdag 09.00 - 10.00 uur

periode : 9 september 2026 t/m 12 mei 2027

kosten : € 152,00

90 - YOGA – 2

34 lessen – wekelijks

Voor informatie zie hierboven bij YOGA - 1

Leiding : Irene Schelvis

dag/tijd : woensdag 10.15 - 11.15 uur

periode : 9 september 2026 t/m 12 mei 2027

kosten : € 152,00

48 - YOGA – 3

34 lessen – wekelijks

Voor informatie zie hierboven bij YOGA - 1

Leiding : Irene Schelvis

dag/tijd : woensdag 11.30 - 12.30 uur

periode : 9 september 2026 t/m 12 mei 2027

kosten : € 152,00

WOENSDAG

27 - KLAVERJASSEN en andere spellen

34 keer – wekelijks

In een gezellige sfeer kunt u vanaf september 2026 tot en met april 2027 iedere woensdagmiddag **klaverjassen**. Maar u bent ook van harte welkom om andere spellen te komen spelen, zoals **dammen, schaken, keezen, scrabble**, etc. De speelborden en de kaarten liggen voor u klaar.

U kunt voordelig voor € 50 inschrijven voor het héle seizoen.

Leiding : Elly Lips

dag/tijd : woensdag 12.30 - 15.30 uur

periode : 9 september 2026 t/m 12 mei 2027

kosten : € 50,00 hele seizoen of € 2,50 per keer



24 - ENGELS (opstap conversatie)

15 lessen – 1 x per 14 dagen

Engels is niet meer weg te denken in ons dagelijks leven. Je komt het overal tegen en je wilt het beter begrijpen en durven spreken. Maar hoe doe je dat? Deze opstapcursus is bedoeld voor iedereen die al kennis heeft van het Engels, maar zich nog niet vrij voelt om het te durven spreken.

De cursus is gericht op het (beter) Engels verstaan en leren spreken en wordt verzorgd door een vakdocent. Deze cursus kan een prima opstap zijn naar de vervolgcursus Engelse conversatie. Je mag een (gratis) proefles aanvragen.

Leiding : Marijke van Bergen

dag/tijd : woensdag 14:30 – 16.00 uur in de even weken

periode : 16 september 2026 t/m 21 april 2027

kosten : € 72,00 incl. kopieerkosten

WOENSDAG



76 - ENGELSE CONVERSATIE

15 lessen – 1 x per 14 dagen

Wil je je Engels op peil houden en wil je je hersens op een leuke manier blijven trainen? Dan is de cursus Engelse conversatie geschikt voor jou! Deze conversatiecursus is gericht op veel Engels praten met elkaar. Elkaar dingen uitleggen, elkaar bevragen, elkaar iets vertellen. De ervaren docent zorgt voor een levendige les, luistert goed en geeft aanwijzingen waardoor de communicatie verbetert. En dat alles op een ontspannen en gezellige manier.

Een redelijk niveau van het Engels is gewenst. Als je twijfelt of deze cursus aansluit op je huidige taalniveau, neem dan contact op met de docent (06-20393565), of doe éénmalig een keertje mee.

Leiding : Marijke van Bergen

dag/tijd : woensdag 13:00 – 14:30 uur in de even weken

periode : 16 september 2026 t/m 21 april 2027

kosten : € 72,00 incl. kopieerkosten

KIENEN op woensdagmiddag

1x per maand

De laatste woensdag van de maand wordt er in De Stut gekieënd. Er is altijd weer een mooie prijzentafel en uw gezellige middag is verzekerd.

Leiding : Joke Schilder

dag/tijd : 13:30 – 15:30 uur op de laatste woensdag van de maand

periode : september 2026 t/m mei 2027

kosten : € 8,50 per 3 ronden (het eerste kopje koffie is gratis)

Van te voren bij de balie of telefonisch aanmelden is noodzakelijk: 0251 – 248 648. Indien u zich niet aanmeldt, kan het zijn dat u niet mee kunt doen.

DONDERDAG

BETER FOTOGRAFEREN

8 lessen (incl. praktijkles) – 1x per 14 dagen

De cursus wordt verzorgd in samenwerking met Fotokring Heemskerk (FKH) en is bedoeld voor iedereen die in korte tijd (veel) betere foto's wil maken. Met talrijke fotovoorbeelden wordt het uitgelegd en geoefend met zogenaamde 'huiswerkopdrachten'. Er wordt veel aandacht besteed aan de camera, het "fotografisch" leren kijken en het kiezen van een goede compositie en belichting. We sluiten de cursus af met een expositie in De Stut voor cursisten die hieraan willen meedoen.

U kunt zich per mail aanmelden via: hans.beijer@fotokringheemskerk.nl of bij de balie in De Stut en neem straks uw camera mee naar de eerste les! Bellen voor meer informatie kan ook: 06 3969 2709 (Hans Beijer).

Leiding : Gerard Bruins en Hans Beijer
dag/tijd : donderdag 13.30 - 15.30 uur in de oneven weken
periode : 10 september 2026 t/m 17 december 2026
kosten : € 80,00 (exclusief expositiefoto)



BETER FOTOGRAFEREN – vervolg
8 lessen (incl. praktijkles) – 1x per 14 dagen

Voor informatie zie hierboven bij Beter Fotograferen

Leiding : Gerard Bruins en Hans Beijer
dag/tijd : donderdag 13.30 - 15.30 uur in de oneven weken
periode : 21 januari 2027 t/m 29 april 2027
kosten : € 80,00 (exclusief expositiefoto)

DONDERDAG

16 - TEKENEN EN SCHILDEREN

32 lessen – wekelijks

In de teken- en schilderlessen gaan we dit seizoen leren kijken. Leren kijken? Ja, leren kijken, want kijken is de grondslag voor tekenen en schilderen.

We kijken naar wat je *denkt* te zien en wat er *echt* voor je ogen gebeurt. We kijken naar licht en donker, naar perspectief, we gaan mensen kijken, kijken naar dichtbij en veraf. En dat allemaal met potlood, houtskool, aquarel- en acrylverf.

Leiding : Joke van Bree

dag/tijd : donderdag 09.30 - 11.30 uur

periode : 10 september 2026 t/m 29 april 2027

kosten : € 190,00 (exclusief materiaal)



51 - HET STUTKOOR

32 keer – wekelijks

Op iedere donderdagochtend is het altijd een feestje bij het Stutkoor. We zingen gezellige Nederlandse liederen. Het koor bestaat uit een aantal zingende dames en een heer. De dames zouden het fijn vinden als er wat meer heren bij het koor komen. Heeft u een zangstem? Gezelligheid staat bij ons hoog in ons vaandel.

Leiding : Lydia Beentjes

dag/tijd : donderdag 10.30 - 11.45 uur

periode : 10 september 2026 t/m 29 april 2027

kosten : € 98,00

DONDERDAG

8 - QIGONG EN TAI CHI

34 lessen – wekelijks

Qigong en Tai Chi dragen in belangrijke mate bij aan je gezondheid en welbevinden. De rustige en vloeiende oefeningen en bewegingen zijn meditatief en preventief. Je leert je vooral ook te ontspannen en je interne kracht ontdekken. Daarnaast leer je wat een goede manier van ademen met je doet. Staand en eventueel zittend kunnen de meeste oefeningen worden gedaan.

Leiding : Hans Gaarhuis

dag/tijd : donderdag 12.15 - 13.15 uur

periode : 10 september 2026 t/m 20 mei 2027

kosten : € 119,00

مرحبا

18 - ARABISCH

16 lessen – 1x per 14 dagen

Arabisch is de taal van de verhalen van 1001 nacht en de 5^e wereldtaal die door meer dan 300 miljoen mensen wordt gesproken. De Stut start voor het 2^e jaar deze cursus.

Het is een boeiende en eeuwenoude taal die het verdient om kennis mee te maken. De Arabische taal heeft een uniek systeem van stamwoorden. Dit verklaart waarom het Arabisch als een van de rijkste talen wordt beschouwd vanwege de diepgang van de woordenschat en de manieren waarop dingen worden beschreven. U kunt op ieder niveau instromen. **Durft u deze uitdaging aan?** U mag eventueel een (gratis) proefles aanvragen.

Leiding : Hanaa Saad

dag/tijd : donderdag 09:30 – 11:00 uur in de oneven weken

periode : 10 september 2026 t/m 15 april 2027

kosten : € 85,00

DONDERDAG

39 - CREA - GROEP

16 lessen – 1 x per 14 dagen

Bent u creatief, vindt u het leuk om dit samen te doen, dan is de crea groep echt iets voor u. Bloemen van zijde, kaarten maken, breien, haken, het maken van kransen, teveel om op te noemen. We maken gebruik van verschillende materialen en laten ons ook inspireren door de seizoenen en de verschillende feestdagen. Eigen ideeën worden zeker op prijs gesteld. De groep gaat daar graag mee aan de slag. Denkt u: “Ja, dit is wat voor mij”, dan zien we u graag in het nieuwe seizoen.

Leiding : Alie Zwart

dag/tijd : donderdag 13.30 - 15.30 uur in de even weken;

periode : 17 september 2026 t/m 20 mei 2027

kosten : € 59,00 (exclusief materiaal)



36 - KUNSTGESCHIEDENIS

6 lessen (najaar 2026) – 1x per 14 dagen

Architectuur en toegepaste kunst

In deze cursus gaan we kijken naar de creaties van beroemde architecten in de wereld, maar ook naar ons land en in de IJmond waar bekende architecten hun sporen hebben nagelaten. We zien verschillende stijlen elkaar opvolgen en wat denk je van de geschiedenis van de stoel van antiek tot design? Wat is design en hoe verschilt Italiaans en Scandinavisch design van elkaar? Hoe begrijpelijk is het dat moderne architecten zich ook vaak met het interieur en de inrichting bemoeien?

Leiding : Barbara Godfroij

Dag/tijd : donderdag 13:30 -15:30 uur in de oneven weken

Periode : 8 oktober 2026 t/m 17 december 2026

Kosten : € 68,00

DONDERDAG

26 - KUNSTGESCHIEDENIS

6 lessen (voorjaar 2027) – 1x per 14 dagen

Kunst in de oudheid (*voorlopige keuze van het onderwerp*)

Kunst in de oudheid, met name de Griekse en Romeinse klassieke kunst (ca. 900 voor Chr. tot 400 na Chr.) staat bekend om zijn focus op natuurgetrouwe weergave, harmonie, schoonheid en mythologische thema's.

Griekse beelden en architectuur streefden naar volmaaktheid, terwijl Romeinen dit overnamen en uitbreidden met realistische portretten en geavanceerde bouwkunst. We gaan praten over Babylonië, Assyrië, Egypte, de Grieken en de Romeinen, maar ook over de Kelten en over de Moslimwereld en haar vele kunstuitingen.

Leiding : Barbara Godfroij

Dag/tijd : donderdag 13:30 -15:30 uur in de oneven weken

Periode : 21 januari 2027 t/m 1 april 2027

Kosten : € 68,00



22 - JEU DE BOULES

het hele jaar – 2x per week

Als het ook maar een beetje mooi weer is, zie je de groep 'jeu de boulers' van de Stut buiten op de zes jeu de boules banen enthousiast 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 : 7 september 2026 t/m 30 augustus 2027 (m.u.v. koude winterdagen)

kosten : € 68,00

VRIJDAG

31 - FRANSE CONVERSATIE

28 lessen – wekelijks

Frankrijk is al jaren de populairste vakantiebestemming van Nederlanders. Veel gerechten uit de Franse keuken zijn wereldberoemd. Spreekt u al redelijk Frans en wilt u uw kennis opfrissen en een beetje uitbreiden? Dan bent u van harte welkom in onze lesgroep, waarin we met plezier Frans spreken, lezen, schrijven en iedere week aan onze woordenschat werken. Frankrijk is ook het land van beroemde chansons waar we soms en met plezier naar luisteren.

Leiding : Sjoukje Langelaar
dag/tijd : vrijdag 9.00 - 10.30 uur
periode : 25 september 2026 t/m 16 april 2027
kosten : € 145,00 (inclusief kopieerkosten)



93 - SPAANSE CONVERSATIE

28 lessen – wekelijks

Heeft u een redelijke basiskennis van de Spaanse taal en wilt u uw Spaans verder verbeteren? Doe dan mee met onze wekelijkse lessen. We gaan aan de slag met teksten en daarnaast kijken we regelmatig naar YouTube filmpjes, luisteren naar muziek en spreken we over dingen die ons bezighouden. De nadruk ligt op het spreken in het Spaans maar ook de Spaanse grammatica komt aan bod. Deze cursus is niet voor beginners. U mag altijd meedoen in een proefles om uw taalniveau te testen.

Leiding : Maria Gomez
Dag/tijd : vrijdag 09.30 – 11:00 uur
Periode : 18-09-2026 t/m 9 april 2027
kosten : € 145,00 (incl. kopieerkosten)

VRIJDAG

38 - YOGA – 4

34 lessen – wekelijks

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 gezonde en ontspannen manier. Doet u een keer mee met ons om het uit te proberen?

Leiding : Femie de Jager – ten Berge

dag/tijd : vrijdag 9.00 – 10.00 uur

periode : 11 september 2026 t/m 14 mei 2027

kosten : € 152,00

10 - YOGA - 5

34 lessen – wekelijks

Voor informatie zie hierboven bij YOGA – 4

Leiding : Femie de Jager - ten Berge

dag/tijd : vrijdag 9.00 – 10.00 uur

periode : 11 september 2026 t/m 14 mei 2027

kosten : € 152,00

78 - LA BLAST_(parnervrij stijldansen)

32 lessen – wekelijks

La Blast is partnervrij stijldansen en is een ongelooflijk leuke cardio workout. Het is veruit de leukste manier van sporten. Lekker dansen op steeds andere muziek en aan je conditie werken en vooral flink transpireren en de nodige calorieën verbranden.

Leiding : vacature

dag/tijd : vrijdag 13.30 - 14.30 uur

periode : 11 september 2026 t/m 30 april 2027

kosten : € 148,00

VRIJDAG

INLOOSPREEKUR 'TESTAMENT EN ERFRECHT'

1x per 14 dagen

Iedereen die vragen heeft over testamenten, levenstestamenten, de Wet langdurige zorg en over het onderwerp erfrecht in het algemeen is van harte welkom bij het inloopspreekuur van Testament en Erfrecht B.V. en hoeft hiervoor niets te betalen. Het spreekuur is iedere 2e en 4e vrijdag van de maand tussen 12:00 en 16:00 uur in De Stut.

Erfrecht deskundige Ellen Joan Padt vindt het belangrijk dat u begrijpt wat er over uw erfenis in uw testament of levenstestament kan worden vastgelegd en geeft uitleg in begrijpelijke taal. Neem uw testament gerust mee voor een second opinion.

Indien gewenst helpt Ellen Joan u (tegen een transparant 'all-in' tarief) ook daarna verder met het daadwerkelijk opstellen van een notariële akte en begeleidt u bij de notaris. Er wordt meegedacht om juiste keuzes te maken voor actuele en toekomstbestendige clausules in uw akte(n).

ZONDAG

DE STUTLUNCH OP ZONDAG

Iedere laatste zondag van de maand bent u welkom voor een gezellige en royale 'Stutlunch' met vers gemaakte soep en lekkere belegde broodjes. Aansluitend is er een gezellig samenzijn en kan men ervoor kiezen om met elkaar een gezelschapspelletje te doen of gewoon met elkaar een praatje maken. Dit alles onder het genot van een vers kopje koffie. Soms aansluitend met een muzikale gast, waarvoor een extra bijdrage gevraagd wordt.

Leiding : Elly Lips

dag/tijd : zondag 12.30 – 15.30 uur

periode : september 2026 t/m mei 2027

kosten : € 8,50 per stutlunch

Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan tot uiterlijk donderdag voorafgaande aan de lunch. Dat mag aan de balie in de Stut of telefonisch (0251-248648).



ONTMOETINGSCENTRUM

educatief - sportief - recreatief
ontspanning voor iedereen

HET VOLLEDIGE CURSUS- EN ACTIVITEITEN AANBOD

EDUCATIEF

Talen:

- Engels voor beginners
- Engelse Conversatie
- Franse Conversatie
- Duitse Conversatie
- Spaanse Conversatie
- Arabisch

Kunstgeschiedenis najaar 2026

Kunstgeschiedenis voorjaar 2027

Bridge:

- 1^e jaars (beginnerscursus)
- 2^e jaars
- 3^e jaars
- Opfriscursus Bridge
- Masterclass Bridge

RECREATIEF

Tekenen naar waarneming

Tekenen en schilderen

Leesgroep Boekensteun

Crea Groep

Quiltbee

Samen met een boek op maandag

Toveren met textiel

Stutkoor

SPORTIEF

Aziatische Bewegingsleer

Jeu de Boules

Tafeltennis

Dans je Fit

La Blast (partnervrij stijldansen)

YOGA:

- Yoga groep 1
- Yoga groep 2
- Yoga groep 3
- Yoga groep 4
- Yoga groep 5

Qigong en Tai Chi

Keep Fit 55+

Gymnastiek op de stoel

Fifty Fit

Fotokring Heemskerk



**Ontmoetingscentrum
'De Stut'**

**Maasstraat 3
1966 VN Heemskerk**

info@fotokringheemskerk.nl
<https://fotokringheemskerk.nl>



Ga voor meer informatie over onze vereniging naar onze website, of scan de QR-code. Ook als u lid wilt worden

Goemans



familiebakkerij

In onze 14 winkels, verdeeld over Heemskerk, Beverwijk, Castricum, Velsen-Noord, Heiloo, IJmuiden en Haarlem, verkopen wij iedere dag weer het meest verse brood en het lekkerste gebak.



slaapkenner ZUIDERVAART

Deutzstraat 1
1961 NS Heemskerk
0251-232244

WELKOM
GRATIS INLOOPSPREEKUUR
TESTAMENT en ERFRECHT



*Stel al uw vragen over het Erfrecht
en het opstellen van een (levens-)testament
aan Erfrecht deskundige Ellen Joan Padt e.a.*

Iedere 2e en 4e vrijdag van de maand
12:00 tot 16:00 uur
(check altijd even de website voor de juiste data)

Ontmoetingcentrum De Stut
Maasstraat 3 (achter het Europaplein)
HEEMSKERK -gratis parkeren voor de deur-

085 - 4000 900 testamentenerfrecht.nl