

portes

Sociaal Ondernemend

# ACTIVITEITENGIDS 55+ Vleuten-De Meern 2012

PORTES OUDEREN  
VLEUTEN-DE MEERN



## Even voorstellen

**Portes Vleuten-De Meern** is de welzijnsorganisatie voor alle inwoners van wijk 10 van de gemeente Utrecht.

Het werkgebied omvat Vleuten/Vleuterweide en Haarzuilens, De Meern/Veldhuizen en polder Rijnenburg.

**Portes Ouderen** is daarbinnen de afdeling voor 55-plussers.

Haar doelstelling is het vergroten van het welzijn van zelfstandig wonende 55-plussers door het aanbieden van dienstverlening, advies & informatie en activiteiten.

Het ouderenwerk in Vleuten-De Meern heeft in de loop der tijd al vele namen gehad en is opgericht in 1975.

### ***Portes Ouderen Vleuten-De Meern***

Kantoor Burchtpoort 16, Vleuten

Postadres Postbus 151, 3450 AD Vleuten

E-mail [wo@portes.nl](mailto:wo@portes.nl)

Telefoon **030-677 3131**  
voor dienstverlening elke werkdag bereikbaar  
van 09.00 tot 11.00 uur

Website [www.portes.nl](http://www.portes.nl)

## Inhoudsopgave

<b>Even voorstellen</b>	<b>blz.</b> <b>1</b>
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>2</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>1. Sportief in beweging</b>	<b>5</b>
van Beter bewegen tot Zwemmen	
<b>2. Ontmoeten en ontspanning</b>	<b>15</b>
van Aandacht tot ZondagmiddagOntmoeting	
<b>3. Actief als vrijwilliger</b>	<b>30</b>
Vrijwilligerswerk is óók een activiteit!	
<b>4. Hulp- en dienstverlening</b>	
- Dienstverlening Portes Ouderen	<b>31</b>
- Ouderenadvies	<b>34</b>
- Het Nederlandse Rode Kruis	<b>35</b>
<b>Ruimte voor eigen aantekeningen</b>	<b>36</b>
<b>Activiteiten per locatie</b>	<b>37</b>
Plattegrondje locaties in de wijk	<b>37</b>
De Roef	<b>38</b>
De Pijler	<b>40</b>
Cultuurcampus / De Weide Wereld	<b>41</b>
De Schakel / De Schalm	<b>42</b>
Overige locaties en buitenactiviteiten	<b>43</b>

## Voorwoord

Advies en voorlichting is een van de taken van Portes Ouderen. In dat kader valt o.a. de uitgave van deze Activiteitengids 55+ voor Vleuten/Vleuterweide, De Meern/Veldhuizen en Haarzuilens.

De Activiteitengids 55+ wil senioren stimuleren om actief bezig te zijn of te blijven. Zij wijst de weg naar allerlei seniorenactiviteiten van verschillende organisaties, clubs en verenigingen uit de wijk.

De inhoud wordt ieder jaar zo zorgvuldig mogelijk herzien en aangevuld in samenwerking met lokale aanbieders van activiteiten. Vermelde kosten zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen. Informatie over de U-pas via 030-286 5050 (09.00-12.00 uur).

### **Bewaargids**

Deze gids blijft geldig voor het hele jaar 2012. Omdat gegevens regelmatig veranderen, kunt u bij de contactpersoon, vermeld per activiteit, de meest recente informatie opvragen.

Opmerkingen, meldingen van onjuistheden, maar ook suggesties voor nieuwe activiteiten zijn altijd welkom bij Portes Ouderen.

### **Hoe te gebruiken**

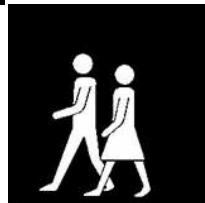
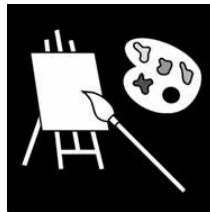
**Zoeken op locatie:** vanaf pagina 37 vindt u de meeste locaties in een plattegrondje. Plus per locatie een activiteitenoverzicht met verwijzingen naar de bladzijdes voor meer informatie.

**Zoeken op alfabet per hoofdstuk:** in het 1<sup>e</sup> hoofdstuk vindt u meer sportieve activiteiten, in het 2<sup>e</sup> de activiteiten gericht op ontmoeting en recreatie. Het 3<sup>e</sup> hoofdstuk gaat over vrijwilligerswerk en in hoofdstuk 4 staat informatie over hulp- en dienstverlening.

Wij vertrouwen erop dat u van deze gids weer veel plezier kunt hebben en wensen u een gezond en actief 2012 toe.

Irene Franssen  
ouderenwerker  
Portes Ouderen Vleuten-De Meern

december 2011



## 1. Sportief in beweging

### **BETER BEWEGEN**

Voor ieder die beter wil bewegen onder deskundige leiding op basis van oefentherapie Cesar. Drie groepen van één uur per ochtend.

Tijdstip: Dinsdag en donderdag 09:00 - 12:00 uur

Plaats: De Schalm

Organisatie: Fysiotherapie Meerndijk

Voorw./kosten: € 60,00 per 12 lessen

Contactpersoon: Mevr. Werner Tel. 030 662 0111  
Mevr. Vleming Tel. 06 8112 0415  
info@beweginghouding.nl

### **BILJARTEN: 'ABZ'**

Biljarten met Vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ) kan in De Schalm.

Tijdstip: Maandag 18:30 - 23:00 uur

Plaats: De Schalm

Organisatie: ABZ zie info blz. 29

Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, contributie € 30,00 per jaar

Contactpersoon: Dhr. C. van Leeuwen Tel. 030 666 6313

### **BILJARTEN: 'BILJARTCLUB ONS GENOEGEN'**

Biljartclub 'Ons Genoegen' speelt drie maal per week competitie.

Tijdstip: Maandag 13:00 - 16:00 uur

Dinsdag 13:00 - 17:00 uur

Donderdag 19:00 - 21:30 uur (niet in juni-juli)

Plaats: De Roef

Voorw./kosten: Lidmaatschap, contributie € 60,00 per jaar

Contactpersoon: Dhr. C. Mureau Tel. 030 666 3439

### **BILJARTEN: 'BILJARTVERENIGING DE MEERN'**

Wekelijks biljart 'B.V. De Meern' in De Roef. Momenteel is het ledenmaximum bereikt qua ruimte en is er een wachtlijst.

Tijdstip: Donderdag 13:00 - 17:00 uur

Plaats: De Roef

Organisatie: 'B.V. De Meern'

Voorw./kosten: Lidmaatschap € 65,00 per jaar

Contactpersoon: Dhr. A. Korll Tel. 030 666 3413

### **BILJARTEN: 'BILJARTVERENIGING DE PIJLER'**

'Biljartvereniging De Pijler' heet nieuwe leden graag welkom. Lid worden kan via inschrijfformulier, verkrijgbaar in De Pijler. Buiten de openingstijden van De Pijler heeft de vereniging drie speelavonden en de zaterdagochtend. Voor biljartles maakt u een afspraak met de contactpersoon.

Tijdstip: Maandag, dinsdag, donderdag 19:30 - 22:30 uur  
Zaterdag 09:00 - 12:00 uur

Plaats: De Pijler

Organisatie: 'B.V. De Pijler'

Voorw./kosten: Lidmaatschap, contributie € 50,00 per jaar

Contactpersoon: Dhr. Van Doorn Tel. 030 241 2586

### **BILJARTEN: 'DAMESBILJARTCLUB 't BALLETJE'**

Wekelijkse biljartclub speciaal voor dames, waarbij vooral de gezelligheid voorop staat. Niet in de zomermaanden.

Tijdstip: Dinsdag 20:00 - 22:00 uur

Plaats: De Roef

Organisatie: 'Damesbiljartclub 't Balletje'

Voorw./kosten: Lidmaatschap € 5,00 per maand

Contactpersoon: Mevr. R. v.d. Bilt Tel. 030 666 1012

### **BILJARTEN: VRIJ BILJARTEN IN DE PIJLER**

U kunt tijdens de openingstijden van De Pijler vrij biljarten op de klok. De Pijler is tijdens alle basisschoolvakanties gesloten.

Tijdstip: Maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag  
9:00 - 12:00 en 13:00 - 17:00 uur.

Woensdag 09:00-12:00.

Plaats/organisatie: De Pijler

Kosten: € 0,50 per 20 minuten

Contactpersoon: Beheer De Pijler Tel. 030 241 2586

### **BILJARTEN: VRIJ BILJARTEN IN DE ROEF**

In De Roef kunt u regelmatig vrij biljarten op de klok. Tijdens wedstrijdmiddagen is er geen vrij biljarten. In de maanden juni, juli en augustus is De Roef tijdens de ochtenduren gesloten.

Tijdstip: Maandag t/m vrijdag 09:00 - 12:00 uur

Maandag 16:00 - 17:00 uur

Woensdag 13:00 tot 17:00 uur

Vrijdag 13:00-17:00 (bij bingo 15:30-17:00 u)

Plaats/organisatie: De Roef  
Kosten: € 0,50 per 15 minuten  
Contactpersoon: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

### **BILJARTEN: VRIJ BILJARTEN IN DE WEIDE WERELD**

Vrije inloop biljarten in buurtcentrum De Weide Wereld  
Tijdstip: Maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag  
Tijdens openingstijden van 10:00 - 23:00 uur  
Plaats/organisatie: De Weide Wereld  
Voorw./kosten: Biljarten op de klok  
Contactpersoon: Beheer De Weide Wereld Tel. 030 662 0458

### **BOWLS**

Bowls is een balsport voor dames en heren, jong en oud, en is bij velen bekend van de BBC. Al vele jaren wordt er bowls gespeeld in Sportcentrum Oudenrijn. Belangstellenden zijn altijd welkom op de speeldagen. De eerste vier keren zijn gratis.

Tijdstip: Maandag 11:00 - 12:30 uur  
Donderdag 12:30 - 14:00 en 14:30 - 16:00 u  
Plaats: Europaweg 48 in Vleuten  
Organisatie: Bowls Club Oudenrijn  
Voorw./kosten: Jaarcontributie € 130,00 U-paskorting 50%  
Contactpersoon: Dhr. Hans v.d. Brink Tel. 030 677 1905  
Dhr. Jan Verburgt Tel. 030 666 2250

### **DARTEN: 'ABZ'**

Darten met vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ) kan gespeeld worden in De Schakel.

Tijdstip: Dinsdag 13:00 - 17:00 uur  
van oktober tot en met maart  
Plaats: De Schakel  
Organisatie: ABZ zie info blz. 29  
Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, contributie € 30,00 per jaar  
Contactpersoon: Dhr. Th. Dissel Tel. 030 666 4755

### **DARTEN: DE WEIDE WERELD**

Vrije inloop voor darten in buurtcentrum De Weide Wereld.  
Tijdstip: Maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag  
Tijdens openingstijden van 10:00 - 23:00 uur  
Plaats/organisatie: De Weide Wereld

Voorw./kosten: gratis  
Contactpersoon: Beheer De Weide Wereld Tel. 030 662 0458

### **FITHOCKEY**

Fithockey wordt gespeeld op een kunstgrasveld in gemixte teams van mannen en vrouwen. Er wordt gespeeld met een knots en een zachte bal. Daardoor is de sport veilig en geschikt voor senioren met én zonder hockeyervaring.

Voor meer informatie stuur een mail voor een gratis informatieboekje of kijk op <http://www.fletiomare.nl/site/default.asp?Option=51&NewsID=846>

Tijdstip: Dinsdag om 10:30 uur  
Plaats: Hockeyvereniging MHC Fletiomare,  
Alendorperplaats 1 (Sportpark Fletiomare  
Novum) 3451 GZ Vleuten  
Organisatie: Hockeyvereniging MHC Fletiomare  
Voorw./kosten: € 137,00 per jaar  
Lidmaatschap half jaar ook mogelijk  
Contactpersoon: Mevr. Fadime Hodes Tel. 06 5326 6788  
of [fithockey@fletiomare.nl](mailto:fithockey@fletiomare.nl)

### **GYMNASTIEK: 'GYMENMOVE'**

Bij Gymenmove Leidsche Rijn kunnen dames en heren op een gezellige en verantwoorde manier hun spieren en conditie verbeteren bij onze trim-gym uren. Deze lessen worden gegeven door gediplomeerde leiding en zijn op muziek.

Tijdstip: Dinsdag 12:00 - 13:00 uur  
Donderdag 20:00 - 21:00 uur  
Plaats: Gymnastieklokaal Schoolstraat 13, Vleuten  
Organisatie: Gymenmove, [www.gymenmove.nl](http://www.gymenmove.nl)  
Voorw./kosten: op aanvraag  
Contactpersoon: Mevr. Anneke Verhoef Tel. 030 677 1229  
of aanmelden op [www.gymenmove.nl](http://www.gymenmove.nl)

### **GYMNASTIEK: MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MBvO)**

Gymnastiek voor ouderen is een van Portes' MBvO-activiteiten. Gevarieerde oefeningen worden aangeboden met gebruik van muziek, oefenmateriaal of meer in de vorm van aerobic. Het uur begint rustig, dan wordt de intensiteit wat opgebouwd om vervolgens weer rustiger af te sluiten. Tijdens de gym wordt rekening gehouden met de persoonlijke mogelijkheden van iedere cursist. Deelnemers

kunnen rekenen op verantwoorde gym onder deskundige, enthousiaste begeleiding van een vakdocent. Ook het sociale aspect is belangrijk: er is tijd voor een praatje en een kopje koffie. Deelnemers geven zich op voor een heel seizoen; kennismakingsles is gratis. Kom ook meedoen!

Tijdstip/plaats: Maandag 13:30 -14:30 uur / Cultuurcampus  
Dinsdag 09:30 - 10:30 uur / De Roef  
Dinsdag 09:30 - 10:30 uur / De Pijler  
Dinsdag 13:30 - 14:30 uur / De Pijler  
Donderdag 13:45 - 14:45 uur / De Schakel

Voorw./kosten: € 2,50 per les (met U-pas € 1,90)  
Seizoen wordt in 3 termijnen betaald

Organisatie: Portes Ouderen Vleuten - De Meern

Info en inschrijving: Portes Ouderen Tel. 030 677 3131  
(elke werkdag tussen 09:00-11:00 uur)  
of via wo@portes.nl

### **JEU DE BOULES: 'DE MEERNSE JEU DE BOULES-CLUB'**

Ook in De Meern wordt de sport Jeu de Boules (Petanque) bedreven. Verder worden er door onze vereniging diverse toernooien georganiseerd en wordt in de winterperiode koersbal en klaverjas gespeeld.

Het lidmaatschap houdt geen verplichting in, u komt spelen als u daar zin in heeft. Heeft u belangstelling, kom dan eens kijken.

Tijdstip: Dinsdag en donderdag vanaf 19:00 uur  
Zaterdag vanaf 10:00 uur

Plaats: Willem Alexanderplantsoen in De Meern

Organisatie: De Meernse Jeu de Boulesclub

Voorw./kosten: Lidmaatschap € 20,00 per kalenderjaar  
Met U-pas 50% korting op contributie

Contactpersoon: Dhr. J.H.M. Baas Tel. 030 666 4550  
of via luciajanbaas@casema.nl

### **JEU DE BOULES: DE PIJLER**

Wie met vrienden van deze geweldige sport wil genieten, is van harte welkom op het veldje voor buurtcentrum De Pijler. De ballen kunnen opgehaald worden in De Pijler.

Tijdstip: Maandag tot en met vrijdag  
van 09:00 - 17:00 uur

Plaats: Pleintje van Veldhof voor De Pijler  
Organisatie: De Pijler  
Voorw./kosten: Gratis  
Contactpersoon: Beheer De Pijler Tel. 030 214 2586

### **JEU DE BOULES: 'VLEU DE BOULES'**

De vereniging Vleu de Boules heeft haar banen op het Dorpsplein in Vleuten. Ook buiten de clubtijden kan bijna iedere dag vanaf 14.00 uur worden gespeeld, behalve op zondag.

Clubtijden: Maandag vanaf 19:00 uur  
Woensdag vanaf 19:00 uur  
Zaterdag vanaf 13:30 uur

Plaats: Dorpsplein te Vleuten  
Organisatie: Vleu de Boules, [www.vleudeboules.nl](http://www.vleudeboules.nl)  
Contributie: € 25,00 per jaar. Echtparen € 40,00 per jaar  
Contactpersoon: Mevr. J. van Groeningen Tel. 030 289 0242  
e-mail: [butje123@gmail.com](mailto:butje123@gmail.com)

### **KOERSBAL: DE PIJLER**

In De Pijler kunt u koersbal spelen op maandagochtend. Dit is een soort bowls; het wordt binnen gespeeld op een lange, groene mat. Bij de koersballen ligt het zwaartepunt uit het midden, zodat de ballen een eigen koers aanhouden. Om zo dicht mogelijk bij het doel (een klein balletje) uit te komen, moet de bal met effect gerold worden. Twee vrijwilligers kunnen u het spel leren en houden de spelstand bij.

Tijdstip: Maandag van 10:00 - 12:00 uur  
Plaats: De Pijler  
Voorw./kosten: € 1,10 incl. een kopje koffie/thee  
Contactpersoon: Beheer De Pijler Tel. 030 241 2586

### **KOERSBAL: PARKHOF** (voorheen Jozefzorg)

Vanaf 55 jaar kunt u in Parkhof meedoen met koersbal.

Tijdstip: Elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> woensdag van de maand  
14:30 - 16:30 uur en 19:30 - 21:30 uur

Plaats: Grand Café van Parkhof  
Organisatie: Stichting De Rijnhoven  
Voorw./kosten: Gratis, behalve de koffie/thee (€ 0.70)  
Contactpersoon: Dhr. Wout v. Maanen Tel. 06 4400 2822

### **LINE DANCE: CULTUURCAMPUS**

Bij Line-dance ben je niet afhankelijk van een vaste danspartner. Er wordt in groepsverband gedanst in rijen (rij = line) naast, voor en achter elkaar. Deze groep is speciaal voor beginners.

Tijdstip: Dinsdag van 10:00 - 12:00 uur  
Plaats: Cultuurcampus  
Organisatie: Mevr. Fien May-Kwee  
Voorw./kosten: € 2,50 (exclusief consumpties)  
Contactpersoon: Mevr. Fien May-Kwee Tel. 06 4622 2569

### **LINE DANCE: DE ROEF (MBVO)**

De actieve 55-plusser kan meedoen met Line dance in De Roef onder leiding van een vakdocent. Een gezellige en gezonde activiteit voor dames en heren, óók voor wie zich nog nooit aan deze actieve dansvorm gewaagd heeft. Behalve beginners zijn ook meer gevorderde dansers hartelijk welkom. Kennismakingsles is gratis. Deelnemers geven zich op voor het hele seizoen.

Tijdstip: Woensdag 19:30 - 21:30 uur  
Plaats: De Roef  
Organisatie: Portes Ouderen Vleuten - De Meern  
Voorw./kosten: € 5,00 (met U-pas € 3,80) per les van 2 uur  
Seizoen wordt in 3 termijnen betaald  
Info en inschrijving: Portes Ouderen Tel. 030 677 3131  
(elke werkdag tussen 09:00-11:00 uur)  
of via wo@portes.nl

### **LINE DANCE: DE WEIDE WERELD**

Bij Line-dance ben je niet afhankelijk van een vaste danspartner. Er wordt in groepsverband gedanst in rijen (rij = line) naast, voor en achter elkaar. Zowel beginners als gevorderde dansers zijn welkom.

Tijdstip: Vrijdag van 20:00 - 22:30 uur  
Plaats: De Weide Wereld  
Organisatie: Dhr. Peter May  
Voorw./kosten: € 4,00  
Contactpersoon: Dhr. Peter May Tel. 06 4874 5834

### **TRIMCLUB VLEUTEN-DE MEERN**

Gezellig en sportief actief zijn kan bij deze loopgroep.

Tijdstip: Zaterdagochtend 08:45 - 10:00 uur  
Plaats: Sportveldencomplex Fletiomare-Oost  
(dec – feb: Marehal, Mereveldlaan, De Meern)  
Organisatie: Trimclub Vleuten-De Meern

Voorw./kosten: Geen lidmaatschap, € 2,50 per keer  
Contactpersoon: Mevr. C. Tas Tel. 030 666 3732

### **TAFELTENNISSEN: 'TTV Fletio'**

Tafeltennisvereniging voor iedereen. Onder leiding kan er op elk niveau getafeltennist worden van beginnening tot competitiespeler. Gezelligheid, sociale contacten en sportief bezig zijn staan voorop. De eerste maand gratis ter introductie. Kijk ook op: [www.fletio.nl](http://www.fletio.nl).

Tijd: Vrijdag 14:00 - 16:00 uur

Maandag 19:30 - 23:00 uur

Plaats: Fletiohal, A. Schweitzerlaan, Vleuten

Organisatie: T.T.V. Fletio

Voorw./kosten: Lid Dagtafeltennis (vr): € 113,40 p/jr

Lid Recreant (ma): € 157,40 p/jr

Lid Recreant (ma) met competitie: € 193,62 p/jr

E-mail: [info@fletio.nl](mailto:info@fletio.nl)

Contactpersoon: Dhr. Louis Galesloot Tel. 030 677 2808

### **VOLKSDANSEN: MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MBvO)**

Elke week een heerlijk moment voor uzelf: lekker dansen, gezellige mensen ontmoeten en ongemerkt sportief bezig zijn bij de MBvO-volksdansgroep van Portes.

Dansen is van alle landen en van alle tijden. Aan het volksdansen is eigen dat je vrijwel nooit met een vaste partner danst omdat het kringfiguur- of rijdansen zijn, bijna allemaal ontstaan om elkaar te ontmoeten. De activiteit wordt gegeven door een gediplomeerd MBvO-docente. Ook mensen die (nog) niet zo gewend zijn om regelmatig te bewegen kunnen prima meedoen. Natuurlijk zijn behalve dames ook heren van harte welkom! Deelnemers geven zich op voor het hele seizoen; kennismakingsles is gratis.

Tijdstip/plaats: Dinsdag 10:30 - 11:45 uur (De Schakel )

Woensdag 09:30 - 10:45 (De Roef)

Organisatie: Portes Ouderen Vleuten - De Meern

Voorw./kosten: € 3,15 (met U-pas € 2,35) per les

Seizoen wordt in 3 termijnen betaald

Info en inschrijving: Portes Ouderen Tel. 030 677 3131

(elke werkdag tussen 09:00-11:00 uur)

of via [wo@portes.nl](mailto:wo@portes.nl)

## **WANDEL- & FIETSCLUB 55+**

Leden van deze in 2003 opgerichte club gaan iedere week samen op pad, ook bij minder mooi weer wordt gewandeld of gefietst. Afmelden hoeft niet. In de zomer wordt er meestal gefietst, in de winter meestal gewandeld: maar de keus is aan u. U kunt wandelen of Nordic wandelen (walking).

Fietsroutes hebben een afstand van plusminus 30 km, het wordt ook wel eens 40 km. Wandelroutes liggen tussen 8 en 10 km, afgewisseld met routes van 5 km, voor de kortereafstand-lopers.

U schrijft in voor het hele jaar en ontvangt na betaling een knooppuntenkaart.

Tijdstip start:           Woensdag: zomertijd 9:00 en wintertijd 9:30 uur  
Startpunt:               Sportcentrum Oudenrijn, Europaweg 48 Vleuten  
Organisatie:            Wandel- & Fietsclub 55+  
Voorw./kosten:         Lidmaatschap € 10,00 per jaar  
Contactpersoon:        Mevr. M. Bartels Tel. 030 677 1961

## **WANDELEN: 'WANDELGROEP LOOP'**

Wandelen is de ideale beweegactiviteit voor iedereen, jong en oud, dik en dun, getraind en ongetraind! Iedere week een uur met elkaar actief bezig zijn in de buitenlucht is gezond, leuk en gezellig. Met aandacht voor warming-up, cooling-down en diverse lenig-makende oefeningen onder begeleiding van gediplomeerd sportdocente / personal coach met jarenlange ervaring in de senioren sport. Na afloop is er gelegenheid na te praten en iets te drinken.

Tijdstip:                Donderdag 10:00 - 11:30 uur  
Plaats/startpunt:      Parkeerplaats Tuincentrum Groenrijk,  
                              Utrechtseweg 12, Vleuten  
Organisatie:            Nel Smit  
Voorw./kosten:         € 10,00 per maand, exclusief consumpties  
Informatie:             Nel Smit Tel. 06-2276 7450  
                              Mail: smitejj@dds.nl

## **ZWEMMEN: MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MBvO)**

Geen baantjes trekken, wel gezond en gezellig meer in beweging! In het zwembad geeft een vakdocent met speciale bevoegdheid verantwoorde beweegoefeningen voor ouderen in het water.

Het water is op deze ochtend enkele graden warmer om het MBvO-zwemmen te veraangename. Elke groep heeft drie kwartier les. Kennismakingsles is gratis. U geeft zich op voor het hele seizoen.

Tijdstip: Donderdag in vier groepen:  
09:00 - 09:45 uur  
09:45 - 10:30 uur  
10:30 - 11:15 uur  
11:15 - 12:00 uur

Plaats: Zwembad Fletiomare

Organisatie: Portes Ouderen Vleuten-De Meern

Voorw./kosten: € 2,90 per les (met U-pas € 2,20);  
Seizoen wordt in 3 termijnen betaald

Info en inschrijving: Portes Ouderen Tel. 030 677 3131  
(elke werkdag tussen 09:00-11:00 uur)  
of via [wo@portes.nl](mailto:wo@portes.nl)



## 2. Ontmoeting en ontspanning

### **AANDACHT IN DE ROEF**

Op zaterdagavond wordt in De Roef een 'Aandacht' gehouden: een interkerkelijke bijeenkomst voor bewoners van De Zonnewijzer, Huize Nijeveldt en alle andere belangstellenden. Tijdens deze bijeenkomsten, die afwisselend geleid worden door iemand uit één van de kerken in De Meern, wordt uit de Bijbel gelezen, gebeden, gezongen en er is een overweging.

Tijdstip: Zaterdag 18:00 - 19:00 uur  
Plaats: De Roef  
Kosten: Gratis  
Contactpersoon: Dhr. J.C.M. Dunselman Tel. 030 666 2840

### **ALZHEIMER CAFÉ**

Het Alzheimer café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en hulpverleners. Onder leiding van een deskundige gespreksleider met regelmatig een gastspreker komen allerlei aspecten van dementie in beeld. Elke maand staat een ander onderwerp centraal. De BooschappenPlusBus rijdt naar deze avond vanuit wijk 9 (Leidsche Rijn) en 10 (Vleuten-De Meern).

Tijdstip: 2<sup>e</sup> maandag van de maand (onder voorbehoud)  
19:30 - 21:00 uur (zaal open 19:00 - 21:30 u)  
Plaats: De Schakel  
Organisatie: Wijkservicecentrum Vleuten-De Meern,  
Alzheimer Nederland, Dementieconsulent en  
diverse Zorg- en Welzijnsorganisaties  
Kosten: Toegang gratis  
Reserveren Bus: Tel. 030 755 2885 elke werkdag 10:00 - 12:00 u  
Contactpersoon: Mevr. Karin Wolswijk Tel. 030 286 9292

### **ATRIUM VAN DE VELDHOF**

Iedereen is welkom op het gezelligste binnenterras van Veldhuizen in het Atrium van De Veldhof.

Tijdstip: Maandag tot en met vrijdag  
van 10:30 - 12:30 en 14:30 - 17:00 uur  
Plaats: Atrium van de Veldhof naast de Pijler  
Organisatie: Beheer De Pijler  
Contactpersoon: Beheer De Pijler Tel. 030 241 2586

### **AQUARELLEREN: DE PIJLER**

Onder leiding van een ervaren aquarelschilder leert u de fijne kneepjes van het aquarelleren. Elke week wordt gezorgd voor een ander stilleven of onderwerp, waarmee u aan de slag kunt. U neemt zelf uw materiaal mee: papier, penselen en verf. Over de aanschaf van materialen kunt u tips krijgen.

Tijdstip: Donderdag van 13:30 - 15:30 uur

Plaats: De Pijler

Voorw./kosten: € 2,50 per keer maandelijks vooraf te voldoen;  
incl. een kopje koffie/thee

Contactpersoon: Mevr. P. Kamp, via De Pijler Tel. 030 241 2586

### **AQUARELLEREN: DE ROEF**

Tijdens de aquarelles leer je heel goed te kijken. Daarna ga je ervan genieten hoe je dit kunt omzetten in vormen en kleuren.

Tijdstip: Maandag 09:45 - 11:45 uur (niet juli/aug)

Plaats: De Roef

Voorw./kosten: € 1,50 per les, maandelijks te voldoen

Contactpersoon: Mevr. Puck Kamp Tel. 06 2603 0200

### **BIBLIOTHEEK: DE ZONNEWIJZER**

De bibliotheek is bedoeld voor bewoners van De Zonnewijzer en Nijevelt en bezit zowel boeken uit privécollecties als een collectie romans en GROTE-LETTER-BOEKEN van de Bibliotheek Utrecht. Deze laatste collectie wordt ieder half jaar gewisseld. Ook zijn de tijdschriften *Vorsten* en *Story* in het aanbod opgenomen.

Tijdstip: Woensdag 10:00 - 12:30 uur

Plaats: De Zonnewijzer, 1<sup>o</sup> verdieping

Organisatie: Bibliotheek De Meern

Voorw./kosten: Het gebruik van de privécollecties is gratis; voor gebruik van de collectie van Bibliotheek Utrecht moet u lid zijn van de bibliotheek; met U-pas kunt u korting krijgen.

Contactpersoon: Mevr. A. van Ieperen Tel. 030 286 1960

### **BIBLIOTHEEK: PARKHOF**

Alle bewoners van Parkhof en aanleunwoningen kunnen hier gebruik van maken. De bibliotheek bezit zowel boeken uit privécollecties als een collectie GROTE-LETTER-BOEKEN van de Bibliotheek Utrecht.

Deze laatste collectie wordt ieder halfjaar gewisseld. Daarnaast is het mogelijk boeken uit de Bibliotheek Utrecht aan te vragen.

Tijdstip: Woensdag 08:45 - 09:45 uur  
Plaats: Parkhof, begane grond  
Organisatie: Bibliotheek Vleuten  
Voorw./kosten: Het gebruik van de privécollecties is gratis; voor gebruik van de collectie van Bibliotheek Utrecht moet u lid zijn van de bibliotheek; met U-pas kunt u korting krijgen.  
Contactpersoon: Mevr. A. van Ieperen Tel. 030 286 1960

### **BINGO IN DE ROEF**

Gezellige prijzen kunt u winnen tijdens de bingomiddag, die om de week op de vrijdagmiddag in De Roef wordt georganiseerd, ook in de zomermaanden!

Tijdstip: Om de week op vrijdag 14:00 - 16:00 uur  
Plaats/organisatie: De Roef  
Voorw./kosten: € 1,00 per keer  
Contactpersoon: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

### **BONTE VRIJDAGMIDDAG**

Elke vrijdagmiddag komt deze creativiteitsclub samen in De Roef.

Tijdstip: Vrijdag 13:30 - 16:00 uur (sept. tot half juni)  
Plaats: De Roef  
Voorw./kosten: € 5,00 per maand  
Contactpersoon: Mevr. M. van Jaarsveld Tel. 030 687 0261

### **BRIDGEN: 'BRIDGECLUB DE ROEF'**

Wekelijks wordt in De Roef op woensdagmiddag gebridget in clubverband. Er wordt competitie gespeeld. 'Bridgeclub De Roef' speelt niet vanaf de 2<sup>e</sup> week van mei tot de 1<sup>ste</sup> woensdag van september.

Tijdstip: Woensdag 13:00 - 16:30 uur  
Plaats: De Roef  
Organisatie: 'Bridgeclub De Roef'  
Voorw./kosten: Clubcontributie € 30,00  
Contactpersoon: Dhr. de Jong Tel. 030 666 3281

### **BRIDGEN: 'BRIDGECLUB DE SCHAKEL'**

Tijdstip: Donderdag 12:45 - 16:30 uur  
Organisatie: 'Bridgeclub De Schakel'

Voorw./kosten: Lidmaatschap bridgeclub  
Contactpersoon: Dhr. Weber Tel. 030 677 3769

### **BRIDGEN: 'BRIDGECLUB SANS ATOUT'**

Deze bridgeclub, die wekelijks bij elkaar komt, is lid van de Nederlandse bridgebond. Voor informatie en aanmeldingen kunt u contact opnemen met het secretariaat/contactpersoon.

Tijdstip: Maandag 19:00 - 23.30 uur, behalve in de zomermaanden  
Plaats: De Roef  
Organisatie: 'Bridgeclub Sans Atout'  
Voorw./kosten: € 65,00 per jaar  
Contactpersoon: mevr. J. van den Heuvel Tel. 030 288 1677

### **BRIDGEN: 'BRIDGECLUB UP EN DOWN'**

Niet-rokersvereniging voor 50+ers speelt in 2 lijnen met na 4-5 avonden promotie/degradatie. Er worden 5 x 4 spellen gespeeld.

Tijdstip: Dinsdag van 19:30 - 22:30 uur  
Niet op de 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand  
Plaats: De Schalm  
Organisatie: 'Bridgeclub Up en Down'  
Contactpersoon: Dhr. van der Hulst Tel. 030 666 6986  
Inlichtingen club: Mevr. T. Julien-van Eijk, secr. Tel. 030 666 2890

### **BRIDGEN: VRIJ BRIDGEN 3<sup>e</sup> VRIJDAGAVOND IN DE ROEF**

Iedere 3<sup>e</sup> vrijdagavond van de maand kunt u in De Roef terecht om te bridgen. Dit vrij bridgen (niet in clubverband) is voor iedereen toegankelijk. Iedereen kan meedoen, mits per paar opgegeven bij de contactpersoon daags tevoren vóór 19:00 uur.

Tijdstip: Elke 3<sup>e</sup> vrijdag v/d maand 19:30 - 23:30 uur  
behalve juni t/m augustus  
Plaats: De Roef  
Voorw./kosten: € 3,50 per avond per paar  
Contactpersoon: Dhr. W.Z. de Jong Tel. 030 666 3281

### **BRIDGEN: VRIJ BRIDGEN MAANDAGMIDDAG IN DE ROEF**

Elke week kunt u in dienstencentrum De Roef op de maandagmiddag vrij bridgen.

Tijdstip: Maandag 13:30 - 16:30 uur  
Plaats/organisatie: De Roef



dan alleen en je leert ook weer eens nieuwe mensen kennen. Een enthousiast team vrijwilligers zorgt voor een gezellig sfeertje en laat het hele diner voor u gladjes verlopen. Voor vervoer kan gezorgd worden door de BoodschappenPlusBus.

Tijdstip: Elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> woensdag 17:30 - 19:00 uur  
Plaats: De Roef  
Organisatie: Portes Ouderen en Zuwe Hofpoort Ziekenhuis  
Voorw./kosten: Diner inclusief koffie: € 8,30, met U-pas € 6,30  
(diner bij aanmelding betalen)  
Eventueel vervoer: € 3,50  
(vervoer betalen in de BoodschappenPlusBus)

Aanmelding: Elke 3<sup>e</sup> maandag van de maand kunt u zich tussen 11:00 en 12:00 uur voor de volgende maand aanmelden in De Roef of later tijdens openingstijden (09:00-12:00 en 13:00-17:00 u) Telefonisch aanmelden kan alleen in combinatie met vervoer door de BoodschappenPlusBus.

Reserveren Bus: Tel. 030 755 2885 elke werkdag 10:00 - 12:00 u  
Contactpersoon: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

## **EXPOSITIES IN DE ROEF**

Voor iedereen, jong of ouder, die werk of verzameling graag wil laten zien aan anderen, biedt Portes de mogelijkheid gratis te exposeren in dienstencentrum De Roef. Er is in overleg een vitrinekast beschikbaar voor kleiner materiaal. Uw expositiemateriaal is verzekerd.

Plaats/organisatie: De Roef  
Voorw./kosten: Gratis  
Contactpersoon: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

## **HANDWERKEN: 'HANDWERKCAFÉ VLEUTERWEIDE'**

Vrouwen uit heel Vleuten-De Meern: kom gezellig handwerken en neem je eigen materiaal mee. Iedereen is welkom en je kunt komen en gaan wanneer je wilt; het is geen cursus. Net als in een gewoon café kun je wat drinken, maar voorwaarde is wel dat je handwerkt: breien, haken, borduren, patchwork, quilten, schilderen, tekenen en kaarten maken, alles is mogelijk. Het is inspirerend om elkaars werk te bekijken, elkaar te adviseren, nieuwe ideeën op te doen. Je ontmoet leuke, inspirerende vrouwen. Kom een keer langs en neem gezellig een vriendin plus je handwerk mee.

Tijdstip: Dinsdag 19:30 - 22:00 uur

Plaats: Cultuurcampus, buurtcentrum via Informatieplein  
Organisatie: Handwerkcafé Vleuterweide  
Voorw./kosten: € 0,50 lief- en leedpotje, exclusief consumptie  
Informatie: Mail: handwerkcafe.vleuterweide@hotmail.com

### **HANDWERKEN: HANDWERKEN IN DE ROEF**

Onder leiding is er wekelijks een handwerkmiddag. Regelmatig worden gemaakte werkstukken tentoongesteld.

Tijdstip: Donderdag 14:00 - 16:00 uur  
Plaats: De Roef  
Voorw./kosten: Gratis  
Contactpersoon: Mevr. Galesloot Tel. 030 666 3078

### **HOBBY-CREATIEF**

Hobbyclub "Hobby-Creatief" biedt een breed scala activiteiten. Kaarten borduren of maken van allerlei materialen en pergamano.

Tijdstip: Vrijdag 09:30 - 11:30 uur (eind sept. tot mei)  
Plaats: De Roef  
Organisatie: Hobbyclub Hobby-Creatief  
Voorw./kosten: € 30,00 voor het hele seizoen  
Contactpersoon: Mevr. N. van Haasteren Tel. 030 666 6610

### **INTERNETCAFÉ DE ROEF**

Viermaal in de week kunt u surfen en e-mailen in De Roef, zelfstandig of met hulp van gastvrouwen en -heren. Het Internetcafé is gesloten in juni, juli en augustus.

Tijdstip: Maandag en vrijdag 10:00 - 11:00 uur  
Dinsdag en donderdag 14:00 - 15:00 uur  
Plaats/organisatie: De Roef  
Voorw./kosten: Gratis deelname, wel eerst afspraak maken aan de bar in De Roef.  
Contactpersoon: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

### **JOKEREN: 'ABZ'**

Jokeren met vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ) kan in Kerkestein.

Tijdstip: Donderdag 13:30 - 17:00 uur  
Plaats: Kerkestein  
Organisatie: ABZ zie info blz. 29  
Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, contributie € 30,00 per jaar  
Contactpersoon: Mevr. C. Ruijsestein Tel. 030 666 4076

### **KERK: KOFFIE NA DE KERK**

Ontmoeting na de mis.

Tijdstip: Zondag om 11:00 uur  
Plaats/organisatie: De Schalm  
Voorw./kosten: Gratis  
Contactpersoon: Pastoraal Centrum Tel. 030 677 4571

### **KERK: OECUMENISCHE VIERING**

Eens per maand is er een oecumenische viering in De Pijler.

Tijdstip: 1<sup>e</sup> woensdag van de maand 15:00 - 16:00 uur  
(behalve in juli en augustus)  
Plaats: De Pijler  
Organisatie: Pastoraal centrum  
Voorw./kosten: Gratis  
Contactpersoon: Pastoraal Centrum Tel. 030 677 4571  
pastoraalcentrum@lichtvanchristus.nl

### **KERK: R.K. KERKDIENTST**

In De Roef wordt wekelijks een kerkdienst gehouden met aansluitend ontmoeting met koffie/thee.

Tijdstip: Dinsdag 19:00 - 20:00 uur  
Plaats: De Roef  
Organisatie: Pastoraal centrum  
Voorw./kosten: Gratis  
Contactpersoon: Pastoraal centrum Tel: 030 677 4571  
pastoraalcentrum@lichtvanchristus.nl

### **KLAVERJASSEN: COMPETITIE 'ABZ'**

Voor de klaverjascompetitie met vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ) kunt u terecht in Kerkestein.

Tijdstip: Donderdag 13:30 - 17:00 uur  
Plaats: Kerkestein  
Organisatie: ABZ. zie info op blz. 29  
Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, € 30,00 per jaar  
Contactpersoon: Dhr. A.W. van 't Klooster Tel. 030 677 1865

### **KLAVERJASSEN: DAMES KLAVERJASCLUB**

De klaverjasclub voor 55+ dames komt eens per maand bij elkaar om samen een kaartje te leggen.

Tijdstip: Dinsdag van 13:30-16:00 uur, 1x per maand  
Plaats: De Schalm  
Organisatie: Dames Klaverjasclub  
Voorw./kosten: Gratis  
Contactpersoon: Beheer De Schalm Tel. 030 666 2609

### **KLAVERJASSEN: DE PIJLER**

Elke maandagmiddag wordt geklaverjast voor een prijsje onder leiding van vrijwilligers

Tijdstip: Maandag van 13:30 - 17:00 uur  
Plaats: De Pijler  
Voorw./kosten: € 1,50 per keer, incl. een kopje koffie/thee  
Contactpersoon: Beheer De Pijler Tel. 030 241 2586

### **KLAVERJASSEN: DE ROEF OP DONDERDAGAVOND**

O.l.v. Henk van der Aar wordt er op donderavond geklaverjast. Er wordt gespeeld volgens Rotterdams systeem. Met 2 prijzen per tafel.

Tijdstip: Donderdag 19:30 - 22:30 uur  
Plaats: De Roef  
Voorw./kosten: € 2,50 per keer  
Contactpersoon: Dhr. H. van der Aar Tel. 06 2734 5202

### **KLAVERJASSEN: VRIJ KLAVERJASSEN IN DE ROEF**

Tijdens de open middagen kan iedereen vrij binnenlopen om een spelletje mee te klaverjassen. U bent van harte welkom om aan te schuiven en een kaartje te leggen.

Tijdstip: Dinsdag 14:00 - 16:30 uur  
Vrijdag 14:00 - 16:30 uur, om de week  
Plaats/organisatie: De Roef  
Voorw./kosten: Gratis  
Contactpersoon: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

### **KOFFIE: KOFFIE-CONTACTOCHTEND 'PARKHOF'**

Gezellig een kopje koffie drinken en gelegenheid om een praatje te maken met bewoners en bezoekers.

Tijdstip: Vrijdag 10:00 - 11:00 uur  
Plaats: Huiszaal van Parkhof  
Organisatie: Stichting De Rijnhoven  
Voorw./kosten: Gratis (behalve de koffie/thee)  
Contactpersoon: Nelleke van de Winkelhof Tel. 030 677 8600

## **KOFFIE: KOFFIE DRINKEN MAANDAGMORGEN IN DE ROEF**

Op maandagmorgen wordt er in De Roef koffie gedronken en even bijgepraat over het weekend

Tijdstip: Maandag 10:00 - 11:30 uur  
Plaats/organisatie: De Roef  
Voorw./kosten: 2<sup>e</sup> kopje koffie is gratis  
Contactpersonen: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

## **ONTMOETINGSMIDDAG NEDERLANDS RODE KRUIS**

Het Nederlandse Rode Kruis houdt wekelijks ontmoetingsmiddagen waarbij iedereen welkom is. U kunt er thee of koffie drinken, gezellig een praatje maken, wandelen, klaverjassen of een spelletje doen.

Tijdstip/plaats: Woensdag 14:30-16:00 uur in Huize Nijveelt  
Donderdag 14:00-16:30 uur in Parkhof  
Organisatie: Het Nederlandse Rode Kruis  
Voorw./kosten: Gratis (behalve de koffie/thee)  
Contactpersoon: Vleuten: mevr. J. Booij Tel. 030 677 2323  
De Meern: mevr. L. de Jonge Tel. 030 662 1986

## **PROTESTANTSE OUDERENSOCIËTEIT**

U kunt er spelletjes doen, handwerken en koffie drinken.

Tijdstip: woensdag 10.00 - 11.45 uur, om de 14 dagen  
Plaats: De Klepel, Zandweg 148, De Meern  
Organisatie: Mare Kerk De Meern  
Voorw./kosten: € 5,00 per jaar en € 0,50 per keer  
Contactpersoon: Mevr. I. den Hartog, Tel. 0348 441 658

## **RUMMIKUB 'ABZ'**

Rummikub met vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ) in Kerkestein.

Tijdstip: Donderdag 13:30 - 17:00 uur  
Plaats: Kerkestein  
Organisatie: ABZ zie info op blz. 29  
Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, contributie € 30,00 per jaar  
Contactpersoon: Mevr. C. Ruijsestein Tel. 030 666 4076

## **SCHAKEN: SCHAAKCLUB TRIO**

Deze schaakclub, die al 80 jaar bestaat, is er voor alle leeftijden. Een groot deel is 55+er. Er kan meegespeeld worden met interne en/of externe competities. Nieuwe leden mogen de eerste drie keer gratis meedoen. Meer informatie op [www.trioschaak.nl](http://www.trioschaak.nl).

Tijdstip: Maandag van 19:45 tot uiterlijk 23.45 uur  
Plaats: De Schalm  
Organisatie: Schaakclub Trio  
Voorw./kosten: Jaarlidmaatschap € 80,00  
Contactpersoon: Dhr. Wouters Tel. 030 666 5576

### **SCHILDEREN: 'DICK JAGER-SCHILDERSCLUB'**

De "Dick Jager-schildersclub", voorheen schildersclub "De Regenboog", heeft momenteel een wachtlijst vanwege de grote belangstelling. Voor meer informatie belt u de contactpersoon.

Tijdstip: Woensdag 9:30 - 12:00 uur  
niet in juni, juli en augustus  
Plaats: De Schakel  
Voorw./kosten: € 12,00 per 2 maanden  
Contactpersoon: Dhr. F. Welberg Tel. 030 677 2332

### **SENIORENCAFÉ DE ROEF**

De Roef barst van de activiteiten, maar u bent ook welkom zonder actief te moeten zijn. De Roef is vóór alles ontmoetingsplek ofwel seniorencafé. Kom gerust langs voor enkel een praatje en een kopje koffie. Kijk rustig rond naar wat er allemaal om u heen gebeurt: actieve bezigheden, maar ook met een rustiger tempo.

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag  
09:00 - 12:00 en 13:00 - 17:00 uur  
in juni, juli en augustus in de ochtenden gesloten  
Plaats: De Roef  
Voorw./kosten: Gratis (behalve de consumpties)  
Contactpersoon: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

### **SJOELEN: SJOELEN 'ABZ'**

Sjoelen met Vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ) kan in De Schakel.

Tijdstip: Dinsdag 14:00 - 16:30 uur  
Plaats: De Schakel  
Organisatie: ABZ zie info op blz. 29  
Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, € 30,00 per jaar  
Contactpersoon: Dhr. W.L. Pot Tel. 030 666 4076

### **SJOELEN: SJOELEN / SPELLENMIDDAG DE ROEF**

Sjoelcompetitie: deelnemers leggen een bedragje in voor de prijzen.  
Tijdstip: Donderdag 14:00 - 16:00 uur

(in de zomermaanden geen sjoelen)  
Plaats: De Roef  
Voorw./kosten: € 3,00 per sjoelcompetitie (2 series per jaar)  
Contactpersonen: Mevr. Spliet Tel. 030 666 2135

### **SJOELEN: SJOELEN IN DE PIJLER**

Voor wie het gezellig vindt om met medebewoners samen te sjoelen.

Tijdstip: Woensdag van 14:30 - 16:30 uur  
Plaats: De Pijler  
Organisatie: Hr. Huib van Doorn / Hr. Theo Koks  
Voorw./kosten: € 1,00 per keer  
Contactpersoon: Beheer De Pijler Tel. 030 241 2586

### **STIJLDANSEN**

Iedere tweede vrijdagavond van de maand kunnen senioren gezellig stijldansen met dj Wim van der Bijl. De volgende dansen komen onder andere aan bod: Wals, Quickstep, Tango, Foxtrot, Slowfox, Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble.

Tijdstip: Elke 2<sup>e</sup> vrijdag van de maand  
20:00 - 22:30 uur (zaal open v.a. 19:30 uur)  
uitzondering: 3 februari 2012 (i.p.v. de 10<sup>e</sup>)  
Plaats: De Schakel  
Organisatie: Charlie en Emma Tjoeng  
Voorw./kosten: € 3,00 per persoon (inclusief snack)  
Contactpersoon: Charlie en Emma Tjoeng Tel. 030 637 2572  
of tjoenglo@gmail.com

### **TEKEN- EN SCHILDERCLUB**

Gelijktijdig met 'Hobby-Creatief' draait in De Roef de Teken- en Schilderclub. Er wordt geen les gegeven.

Tijdstip: Vrijdag 09:30 - 11:30 uur (half sept. tot mei)  
Plaats: De Roef  
Organisatie: Teken- en Schilderclub  
Voorw./kosten: € 34,00 voor het hele seizoen  
Contactpersoon: Mevr. T. Gadella Tel. 030 666 3513

### **TUINIEREN: 'ABZ'**

Tuinieren kan ook bij vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ).

Tijdstip: Gedurende het seizoen, zo lang het licht is  
Plaats: Tuinencomplex Esdoornlaan te De Meern

Organisatie: ABZ zie info op blz. 29  
Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, contributie € 30,00 per jaar  
Contactpersoon: B. van Rooijen Tel. 030 677 3016  
C.J. van Rooijen Tel. 030 666 1780

### **VISSEN: 'ABZ'**

Ga mee vissen met vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ).

Tijdstip: Woensdag 08:00 - 14:00 uur  
april tot en met september

Plaats: Diverse wateren rond Utrecht

Organisatie: ABZ zie info op blz. 29

Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, contributie € 30,00 per jaar

Contactpersoon: Dhr. M. van de Weert Tel. 030 662 1423

### **VRIJDAGAVOND-ACTIVITEIT / CULTURELE AVOND DE ROEF**

Regelmatig wordt in De Roef voor alle 55-plussers uit de wijk een gezellig 'avondje uit' georganiseerd. Deze culturele vrijdagavonden variëren van vrolijke zang tot cabaret en theater. Aankondigingen leest u in de lokale pers of u informeert naar de eerstvolgende keer bij de contactpersoon. De zaal is open om 19:00 uur.

Tijdstip: Vrijdag aanvang 19:30 uur  
(5x per jaar / data op te vragen)

Plaats: De Roef

Voorw./kosten: € 6,50 incl. 1 kop koffie/thee + 1 consumptie

Contactpersoon: Beheer De Roef Tel. 030 666 3888

### **YOGA 50-PLUS**

Yoga draagt bij aan een goede gezondheid en brengt de geest tot rust. Yoga stimuleert persoonlijke groei en kan helpen gemakkelijker om te gaan met moeilijke situaties in het leven. Het maakt je bewuster van je lichaam. Je ervaart meer fysieke balans, maar ook meer balans in je leven. Onder leiding van een ervaren yogadocente met persoonlijke aandacht voor cursisten en voor een fijne sfeer.

Tijdstip: Dinsdag van 14:00 - 15:30 uur

Plaats: Cultuurcampus

Organisatie: Gemma van Dongen, [www.yogagemma.nl](http://www.yogagemma.nl)

Voorw./kosten: € 30,00 per maand

Informatie: Gemma van Dongen Tel. 0348 418 552

Mail: [info@yogagemma.nl](mailto:info@yogagemma.nl)

## **ZINGEN: 'ZINGEN HOUDT JONG, ABZ'**

Kom ook zingen bij vereniging Anders Bezig Zijn (ABZ).

Tijdstip: Donderdag 10:00 - 11:45 uur

Plaats: Kerkestein

Organisatie: ABZ zie info op blz. 29

Voorw./kosten: Lidmaatschap ABZ, contributie € 30,00 per jaar

Contactpersoon: Dhr. J. Weergang Tel. 030 677 2892

Mw. C. v. Nieuwenhuijzen Tel. 030 293 0661

## **ZONDAGMIDDAGONTMOETING DE ROEF**

Voor iedere 55plusser die de zondagmiddag te lang vindt duren en die niet alleen thuis wil zitten. Ontmoeting staat voorop deze middag. Op het programma o.l.v. vrijwilligers staan rummikub, klaverjassen, sjoelen, bridgen en ook biljarten. Nieuwe ideeën zijn altijd welkom. Schuif gezellig aan!

Als de 1<sup>e</sup> zondag van de maand op een bijzondere dag valt, informeer dan even naar de datum van de bijeenkomst; de ontmoeting in januari 2012 is bijvoorbeeld verzet naar de 8<sup>e</sup>!

Tijdstip: 1<sup>e</sup> zondag v/d maand (onder voorbehoud)  
14:00-16:00 uur

Plaats: De Roef

Organisatie: Portes Ouderen

Kosten: €2,50 inclusief verstrekte consumpties

Contactpersoon: Portes Ouderen Tel. 030 677 3131





### **“ANDERS BEZIG ZIJN” (ABZ)**

*ABZ is een vereniging voor hen die niet (meer) deelnemen aan het arbeidsproces. Lid kunnen zijn AOW-ers, VUT-ters en iedereen boven de leeftijd van 55 jaar. Alle activiteiten vinden plaats in buurtcentrum De Schakel te Vleuten, Kerkestein te Vleuten en buurtcentrum De Schalm te De Meern.*

*Wekelijks terugkerende ABZ-activiteiten zijn: creatieve groep, darten en sjoelen (De Schakel), biljarten (De Schalm), zingen, klaverjassen, jokeren en rummikuppen (Kerkestein), tuinieren en vissen (buitenactiviteiten).*

*Daarnaast zijn er jaarlijkse activiteiten: nieuwjaarsreceptie (jan), jaarvergadering (feb), bingoavond (apr), fietstocht (juni), fietstocht (aug), uitgaansdag of feestavond (sep), bingo-avond (nov), Jaarafsluiting (dec).*

*Voorwaarden/kosten: lidmaatschap per persoon/per jaar € 30,00*

*Secretariaat: mw. J. Methorst-van Meenen, tel. 030 677 3665*

### 3. Actief als vrijwilliger

Wie op zoek is naar een heel ander type activiteit, kan ook de mogelijkheid overwegen om ergens vrijwilligerswerk te doen.

U kunt actief zijn als Portes-vrijwilliger bij een van de buurtcentra, maar ook bij de diensten van Portes Ouderen in de wijk ten behoeve van zelfstandig wonende ouderen en mensen met een beperking.

Er is voldoende keus binnen dit vrijwilligerswerk.

Zo zijn er vrijwilligers werkzaam bij de klussendienst, bij de BoodschappenPlusBus, bij de vervoersdienst, vrijwilligers die bezoeken brengen bij ouderen thuis of hen helpen met boodschappen doen. Vrijwilligers kunnen helpen bij het ordenen van de administratie bij de mensen thuis, brengen maaltijden rond of helpen bij dementerende ouderen.

Er is wat je noemt “voor elk wat wils”.

Meer informatie over deze vrijwilligerswerkzaamheden is op verzoek verkrijgbaar bij Portes Ouderen: in de gids “*Vrijwilliger bij Portes Ouderen*” staat uitgebreide informatie over de inhoud van elke taak en over de verwachtingen die Portes Ouderen van haar vrijwilligers heeft. Ook kunt u hierin lezen wat u als vrijwilliger mag verwachten van de organisatie ter ondersteuning.

Nieuwe vrijwilligers vóór en liefst ook uit Vleuten, Vleuterweide, Haarzuilens, De Meern en Veldhuizen zijn van harte welkom.

Informatie en/of aanmelding: Tel. 030-677 3131 (09:00-11:00 uur)

The logo for Portes consists of the word "portes" in a lowercase, sans-serif font. The letter 'o' is stylized as a vertical bar with a gap in the middle, colored in a gradient from green to yellow. The remaining letters 'p', 'r', 't', 'e', 's' are in a dark purple color.

***Vrijwilligerswerk bij Portes Ouderen  
-een zinvolle en dankbare taak-***

## 4. Hulp- en dienstverlening

### Diensten Portes Ouderen

Dankzij de inzet van vele vrijwilligers kunnen ouderen en mensen met een beperking gebruik maken van de hieronder genoemde vormen van dienstverlening, waardoor zij wellicht langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Uitgangspunt is dat de diensten bedoeld zijn voor zelfstandig wonende 55plussers uit de wijk Vleuten-De Meern, die -soms tijdelijk- hulp nodig hebben en een eigen helper niet of moeilijk kunnen organiseren. Samen met de cliënt wordt aan de telefoon de hulpvraag goed in kaart gebracht, waarna bekeken wordt welke vrijwilliger beschikbaar is en goed past bij de vraag.



- **Administratie Thuis**

Praktische hulp bij het op orde brengen en houden van de eigen (financiële) administratie. De hulp kan ingezet worden voor korte of langere termijn. Deze dienst geldt voor alle leeftijden. De cliënt blijft zelf verantwoordelijk voor de eigen administratie. Als dit niet mogelijk is, kan de hulp alleen geboden worden als een contactpersoon namens de cliënt die verantwoordelijkheid neemt. Er wordt een samenwerkingsovereenkomst ingevuld.

Gratis aangeboden hulp; wel kosten voor postzegels, kopieën e.d.

- **Algemene Hulpdienst**

Hier kan men voor allerlei vragen terecht. Als iemand regelmatig een gezelschapsbezoekje thuis op prijs stelt, samen een kopje thee wil drinken, een praatje wil maken met iemand die goed kan luisteren. Iemand zoekt een vrijwilliger om samen een spelletje mee te doen of hulp bij het begrijpen van een brief. Maar ook begeleiding tijdens een (klein) eindje wandelen of fietsen is mogelijk. Of hulp bij het (opnieuw) oppakken van een activiteit buiten de deur. Bij hulp voor langere tijd wordt er extra op gelet of het ook goed klikt tussen de vrijwilliger en de cliënt.

Gratis aangeboden hulp.

- **Boodschappen Hulpdienst**

Een handje hulp bij boodschappen doen of samen winkelen. Deze hulp kan tijdelijk zijn, bijvoorbeeld als diegene die normaal hierbij helpt, op vakantie is. Maar ook voor langere duur kan een vrijwilliger worden ingezet. De cliënt kan ervoor kiezen om zelf mee te gaan naar de winkel, maar dat hoeft niet.

Gratis aangeboden hulp; wel onkostenvergoeding bij eventueel gebruik van de auto naar de winkel.

- **BoodschappenPlusBus**

Voor wie bijvoorbeeld moeilijk loopt of slecht ziet, graag andere mensen ontmoet en wel eens een dagje er tussenuit wil, is er de BoodschappenPlusBus. Een vrijwillige rijder brengt deze bus met maximaal 8 deelnemers bijvoorbeeld naar een winkelcentrum, museum of tuincentrum. Ook rondritten door de natuur of een dagtocht naar Scheveningen worden ingepland. Er kan bij de aanmelding een vrijwilliger als begeleider meegevraagd worden. In de bus kunnen rollators en één rolstoel mee.

Wie interesse heeft, vraagt het gratis maandprogramma aan. Hierin staan de activiteiten, de kosten en alle spelregels vermeld.

De BoodschappenPlusBus heeft een eigen telefoonnummer voor aanmelding en reserveringen: 030 755 2885 (10:00-12:00 uur)

- **Hulp bij dementerende ouderen**

Vrijwilligers kunnen zorgen voor een regelmatige ‘adempauze’ voor de mantelzorger van iemand met beginnende dementieklachten. Daardoor kan de verzorgende partner even tot rust komen om de vaak zware, intensieve taak langer vol te kunnen houden. De vrijwilliger is vaak door eigen ervaring vertrouwd met dementie. Hij/zij komt voor een praatje of spelletje met de dementerende, is alert en aanwezig. In goed overleg met betrokkenen kan de vrijwilliger er ook voor zorgen dat de partner even tijd heeft voor de kapper of om regelmatig een eigen clubje te bezoeken.

Gratis aangeboden hulp.

- **Klussendienst**

Het gaat hierbij om kleine klussen in en rond het huis, die te klein zijn om een vakman voor te laten komen, maar die wel gedaan moeten worden. Een klus mag maximaal 2 uur duren. Voor een tuinklus mag per adres maximaal 3x per jaar een beroep op de

klussendienst worden gedaan, want de dienst mag natuurlijk niet concurreren met de professionele tuinman.

De bijdrage voor het laten uitvoeren van een klus bedraagt € 4,- voor het eerste uur of deel daarvan; voor elk volgend half uur wordt € 2,- gerekend. U-pashouders krijgen 25% korting. Eventueel bijkomende materiaalkosten voor de klus zijn voor rekening van de cliënt. Er worden geen voorrijkosten berekend.

- **Maaltijdservice**

Voor mensen, die moeite hebben om een warme maaltijd te bereiden of niet meer zelf willen/kunnen koken. Kant en klare koelverse maaltijden worden op 4 dagen in de week door vrijwilligers thuisbezorgd. Er kan zelf gekozen worden hoeveel dagen in de week men maaltijden wil afnemen. Diëten zijn mogelijk, er is keus mogelijk uit een aantal menu's en men bepaalt zelf of er naast het hoofdgerecht ook een voor- en/of nagerecht wordt afgenomen. De maaltijd wordt bewaard in de koelkast en kan in een magnetron opgewarmd worden.

De hoofdmaaltijd kost € 5,91, voor voor- en nagerecht (naar keuze) betaalt u elk € 0,85 erbij (prijzen 2012).

Betaling via automatische incasso.

- **Vervoer**

Voor wie niet of moeilijk met openbaar vervoer mee kan en geen beroep kan doen op een ander stellen vrijwilligers zichzelf en hun auto beschikbaar voor vervoer bijvoorbeeld naar een specialist of naar het ziekenhuis. De vrijwilliger kan ook zorgen voor begeleiding op de plaats van bestemming. Het is raadzaam om tijdig, liefst een week tevoren, te bellen voor een aanvraag voor vervoer. Dit vergroot de kans om tijdig een beschikbare vrijwilliger te vinden.

De bijdrage voor vervoer is afhankelijk van de te rijden afstand; hiermee worden de onkosten van de vrijwilliger betaald. Ook eventuele parkeerkosten zijn voor rekening van de cliënt.

Meer weten over diensten Portes Ouderen Vleuten-De Meern?

Bel gerust: 030 677 3131 (9:00-11:00 uur) of mail [wo@portes.nl](mailto:wo@portes.nl).

## Ouderenadvies

Voor zelfstandig wonende 55-plussers uit Vleuten, Vleuterweide, Haarzuilens, De Meern, Veldhuizen, De Balije, Polder Rijnenburg.

### **Voor informatie, advies en ondersteuning bij:**

wonen, welzijn, zorg, vervoer, financiën, dementie, eenzaamheid, verwaarlozing, armoede, veiligheid, verzekeringen, rouwverwerking, hulpmiddelen, verhuizing, hulp bij aanvraag CIZ- of WMO-indicatie.

De ouderenadviseur denkt mee, als men zelf niet direct een oplossing weet of als er iets is, waar men zich zorgen over maakt.

De ouderenadviseur kent alle regelingen en mogelijkheden, die de thuissituatie kunnen verbeteren. Informatie is onafhankelijk en gratis.

### **Bereikbaarheid ouderenadviseur**

De ouderenadviseur kan bij de cliënt thuis komen, maar men kan ook terecht telefonisch, per mail of tijdens het inloopspreekuur. Er zijn geen kosten aan verbonden. Op feestdagen en tijdens vakanties kunnen inloopspreekuren komen te vervallen.

- **Telefonische spreekuren → Tel. 030 755 2848**

Elke maandag, dinsdag en donderdag van 09:00 tot 10:00 uur  
Of u spreekt het antwoordapparaat in en wordt teruggebeld.

- **Inloopspreekuren**

**Elke 1e maandag van de maand** van 11:00 tot 12:00 uur  
in Parkhof (voorheen Jozefzorg), Alenvelpark 1, Vleuten

(alleen voor bewoners van de Bottenstein- en Hindersteinflats)

**Elke woensdag:**

09:00 tot 10:00 uur Wijkservicecentrum, Dorpsplein 1 Vleuten

11:00 tot 12:00 uur De Roef, Touwslagerslaan 3, De Meern

**Elke 1e woensdag van de maand:**

13:00 tot 14:00 uur De Pijler, Bovenpolder 80, De Meern

15:00 tot 16:00 uur Cultuurcampus, Burchtpoort 16, Vleuten

- **E-mailadres:** [ouderenadviseurvdm@portes.nl](mailto:ouderenadviseurvdm@portes.nl)

- **Postadres :** Postbus 151, 3450 AD Vleuten

Organiseert voor Vleuten-De Meern de volgende activiteiten:

- **Ontmoetingsmiddagen**

Het Nederlandse Rode Kruis houdt wekelijks ontmoetingsmiddagen in Huize Nijvelt (wo) en in Parkhof voorheen Huize Jozefzorg (do), waarbij iedereen welkom is. U kunt er thee of koffie drinken, gezellig een praatje maken, wandelen, klaverjassen of een spelletje doen.

Vleuten: mevrouw J. Booij Tel. 030 677 2323

De Meern: mevr. L. de Jonge Tel. 030 662 1986

- **Huisbezoek of begeleiding**

Vrijwilligers kunnen zorgen voor begeleiding bij wandelen of boodschappen doen of voor een gezelschapsbezoekje aan huis.

Vleuten: mevrouw J. Booij Tel. 030 677 2323

De Meern: mevr. L. de Jonge Tel. 030 662 1986

- **Telefooncirkel**

In De Meern draait een goed lopende telefooncirkel van maandag tot en met vrijdag. Elke morgen start een vrijwilliger de cirkel. De cirkel is bedoeld voor mensen, die 's morgens even contact willen met de buitenwereld om ongewenste situaties tijdig te signaleren. Bij geen gehoor wordt passende actie ondernomen. Bij voldoende belangstelling kan ook in Vleuten een telefooncirkel gestart worden.

De Meern: mevr. L. de Jonge Tel. 030 662 1986

- **Aangepaste vakanties**

Het Rode Kruis verzorgt aangepaste vakanties voor mensen, die vanwege een beperking niet zelfstandig op vakantie kunnen. Er zijn twee vaste locaties: IJsselvliedt en de Valkenberg. Deze huizen/hotels liggen in een prachtige omgeving en er worden veel activiteiten georganiseerd met voldoende begeleiding. Daarnaast is er de "Henri Dunant". Het aantal plaatsen is beperkt.

Voor informatie/aanmelding:

Vleuten: mevr. Riek van Coevorden Tel. 030 658 9527

De Meern: mevr. Marijke Leijns Tel. 030 666 4819

## Ruimte voor eigen aantekeningen



## Locaties in de wijk



1. **De Schakel** Schoolstraat 11, Vleuten, tel. 030 677 3769
2. **Kerkestein** Past. Ohllaan 34/A, Vleuten, tel. 030 677 5234
3. **De Weide Wereld** TeunisbloemIn 50, Vleuten, tel. 030 662 0458
4. **Cultuurcampus** Burchtpoort 16, Vleuten, tel. 030 662 0650
5. **Sportcentr. Oudenrijn** Europaweg 48, Vleuten, tel. 030 666 4686
6. **Sportpark Fletiomare Novum** Alendorperplaats 1, Vleuten
7. **Zwembad Fletiomare**, Burg. Middelweerdplaats 1, De Meern
8. **De Pijler** Bovenpolder 80, De Meern, tel. 030 241 2586
9. **De Roef** Touwslagerslaan 3, De Meern, tel. 030 666 3888
10. **De Schalm** Oranjelaan 10, De Meern, tel. 030 666 2609

## De Roef

<b>dag</b>	<b>tijd</b>	<b>activiteit</b>	<b>blz.</b>
-	openingstijden 09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Exposities in de Roef	20
<b>ma</b>	09:00-12:00 uur 16:00-17:00 uur	Vrij biljarten	6
	09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Seniorencafé, (juni t/m aug alleen middag)	25
	09:45-11:45 uur	Aquarelleren	16
	10:00-11:00 uur	Internetcafé	21
	10:00-11:30 uur	Koffie drinken	24
	13:00-16:00 uur	Biljartclub 'Ons Genoegen'	5
	13:30-16:30 uur	Bridgen (vrij bridgen)	18
	19:00-23.30 uur	Bridgeclub Sans Atout behalve in zomermaanden	18
<b>di</b>	09:00-12:00 uur	Vrij biljarten	6
	09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Seniorencafé, (juni t/m aug alleen middag)	25
	09:30-10:30 uur	Gymnastiek (MBvO)	8
	13:00-17:00 uur	Biljartclub 'Ons Genoegen'	5
	14:00-15:00 uur	Internetcafé	21
	14:00-16:30 uur	Vrij klaverjassen	23
	19:00-20:00 uur	Kerk: R.K. kerkdienst	22
	20:00-22:00 uur	Damesbiljartclub ' 't Balletje'	6
<b>wo</b>	09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Vrij biljarten	6
	09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Seniorencafé, (juni t/m aug alleen middag)	25
	09:30-10:45 uur	Volksdansen (MBvO)	12
	13:30-16:30 uur	Bridgeclub De Roef (niet vanaf 2 <sup>e</sup> week mei tot 1 <sup>e</sup> wo van september)	17
	17:30-19:00 uur	Samen eten in de Roef 2 <sup>e</sup> +4 <sup>e</sup> wo vd mnd	19
	19:30-21:30 uur	Line dance (MBvO)	11

<b>do</b>	09:00-12:00 uur	Vrij biljarten	6
	09:00-12:00 uur	Seniorencafé,	25
	13:00-17:00 uur	(juni t/m aug alleen middag)	
	13:00-17:00 uur	Biljartvereniging De Meern	5
	14:00-15:00 uur	Internetcafé	21
	14:00-16:00 uur	Handwerken	21
	14:00-16:00 uur	Sjoelen / spellenmiddag (niet in de zomermaanden)	25
	19:00-21:30 uur	Biljartclub 'Ons Genoegen' (niet in juni/juli)	5
19:30-22:30 uur	Klaverjassen	23	
<b>vrij</b>	09:00-12:00 uur	Vrij biljarten	6
	13:00-17:00 uur	ook bingo? dan 15:30-17:00 u	
	09:00-12:00 uur	Seniorencafé,	25
	13:00-17:00 uur	(juni t/m aug alleen middag)	
	09:30-11:30 uur	Teken- en Schilderclub (half sep tot mei)	26
	09:30-11:30 uur	Hobby creatief (eind september tot mei)	21
	10:00-11:00 uur	Internetcafé	21
	13:30-16:00 uur	Bonte vrijdagmiddag (september tot half juni)	17
	14:00-16:00 uur	Bingo - óm de week	17
	14:00-16:30 uur	Vrij klaverjassen (óm de week)	23
Aanv. 19:30 uur	Vrijdagavondactiviteit / Cultu- rele avond - 5x per jaar (data op te vragen)	27	
19:30-23:30 uur	Bridge 3 <sup>e</sup> vrijdagavond 3 <sup>e</sup> vrij v.d. mnd (behalve juni t/m aug)	18	
<b>za</b>	18:00-19:00 uur	Aandacht in De Roef	15
<b>zo</b>	14:00-16:00 uur	ZondagmiddagOntmoeting 1e zondag van de maand	28

## De Pijler

<b>dag</b>	<b>tijd</b>	<b>activiteit</b>	<b>blz.</b>
<b>ma</b>	09:00-17:00 uur	Jeu de boules	9
	09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Vrij biljarten	6
	10:00-12:00 uur	Koersbal	10
	10:30-12:30 uur 14:30-17:00uur	Terras Atrium van de Veldhof	15
	13:30-17:00 uur	Klaverjassen	23
	19:30-22:30 uur	Biljartvereniging De Pijler	6
<b>di</b>	09:00-17:00 uur	Jeu de boules	9
	09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Vrij biljarten	6
	09:30-10:30 uur 13:30-14.30 uur	Gymnastiek (MBvO)	8
	10:30-12:30 uur 14:30-17:00 uur	Terras Atrium van de Veldhof	15
	19:30-22:30 uur	Biljartvereniging De Pijler	6
	<b>wo</b>	09:00-12:00 uur	Vrij biljarten
09:00-17:00 uur		Jeu de boules	9
10:30-12:30 uur 14:30-17:00 uur		Terras Atrium van de Veldhof	15
14:30-16:30 uur		Sjoelen	26
15:00-16:00 uur		Kerk: Oecumenische viering 1 <sup>o</sup> wo vd mnd (niet juli/aug)	22
18:00-19:30 uur		Eetcafé - 3 <sup>o</sup> wo vd mnd (niet schoolvakanties)	19
<b>do</b>	09:00-17:00 uur	Jeu de boules	9
	09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Vrij biljarten	6
	10:30-12:30 uur 14:30-17:00 uur	Terras Atrium van de Veldhof	15
	13:30-15:30 uur	Aquarelleren	16
	19:30-22:30 uur	Biljartvereniging De Pijler	6
<b>vrij</b>	09:00-17:00 uur	Jeu de boules	9

	09:00-12:00 uur 13:00-17:00 uur	Vrij biljarten	6
	10:30-12:30 uur 14:30-17:00 uur	Terras Atrium van de Veldhof	15
<b>za</b>	09:00-12:00 uur	Biljartvereniging De Pijler	6

### Cultuurcampus

<b>dag</b>	<b>tijd</b>	<b>activiteit</b>	<b>blz.</b>
<b>ma</b>	13:30-14:30 uur	Gymnastiek (MBvO)	8
<b>di</b>	10:00-12:00 uur	Line dance	11
	14:00-15:30 uur	Yoga 50-plus	27
	19:30-22:00 uur	Handwerkcafé Vleuterweide	20

### De Weide Wereld

<b>dag</b>	<b>tijd</b>	<b>activiteit</b>	<b>blz.</b>
<b>ma</b>	10:00-23:00 uur	Vrij biljarten	7
	10:00-23:00 uur	Vrij darten	7
<b>di</b>	10:00-23:00 uur	Vrij biljarten	7
	10:00-23:00 uur	Vrij darten	7
<b>wo</b>	10:00-23:00 uur	Vrij biljarten	7
	10:00-23:00 uur	Vrij darten	7
<b>vrij</b>	10:00-23:00 uur	Vrij biljarten	7
	10:00-23:00 uur	Vrij darten	7
	20:00-22:30 uur	Line dance	11

## De Schakel

<b>dag</b>	<b>tijd</b>	<b>activiteit</b>	<b>blz.</b>
<b>ma</b>	14:00-17:00 uur	Creatieve hobbygroep ABZ	19
	19:30-21:00 uur	Alzheimercafé (2 <sup>e</sup> maandag vd maand)	15
<b>di</b>	10:30-11:45 uur	Volksdansen (MBvO)	12
	13:00-17:00 uur	Darten ABZ (van oktober t/m maart)	7
	14:00-16:30 uur	Sjoelen ABZ	25
<b>wo</b>	09:30-12:00 uur	Dick Jager-schildersclub (niet juni t/m augustus)	25
	13:45-14:45 uur	Gymnastiek (MBvO)	8
<b>do</b>	12:45-16:30 uur	Bridgeclub De Schakel	17
<b>vrij</b>	20:00-22:30 uur	Stijldansen De Schakel (2 <sup>e</sup> vrijdag vd maand)	26

## De Schalm

<b>dag</b>	<b>tijd</b>	<b>activiteit</b>	<b>blz.</b>
<b>ma</b>	18:30-23:00 uur	Biljarten ABZ	5
	19:45-23.45 uur	Schaakclub Trio	24
<b>di</b>	09:00-12:00 (3 groepen van 1 uur)	Beter bewegen	5
	13:30-16:00 uur	Dames klaverjasclub (1x per maand)	22
	13:30-16:45 uur	Doecafé: roulerende seniorencactiviteiten	19
	19:30-22:30 uur	Bridgeclub Up en Down (niet 3 <sup>e</sup> di van de maand)	18
<b>do</b>	09:00-12:00 (3 groepen)	Beter bewegen	5
	13:30-16:45 uur	Doecafé: bridge	19
<b>zo</b>	om 11:00 uur	Koffie na de kerk	22

## Overige locaties en buitenactiviteiten

<b>dag</b>	<b>tijd</b>	<b>activiteit</b>	<b>waar</b>	<b>blz.</b>
-	Seizoen/daglicht	Tuinieren ABZ	Tuinencomplex EsdoornIn De Meern	26
<b>ma</b>	11:00-12:30 uur	Bowls Sportcentrum Oudenrijn	Sportcentrum Oudenrijn	7
	Vanaf 19:00 uur	Jeu de boules	Dorpsplein Vleuten	10
	19:30-23:00 uur	Tafeltennissen	Fletiohal	12
<b>di</b>	Vanaf 10:30 uur	Fithockey	Fletiomare Novum	8
	12:00-13:00 uur	Gymnastiek Gymenmove	Gymlokaal Schoolstr.13 Vleuten	8
	Vanaf 19:00 uur	Jeu de boules	W. Alexander- Plantsoen De Meern	9
<b>wo</b>	08:00-14:00 uur	Vissen ABZ april t/m sept.	Diverse wateren rond Utrecht	27
	08:45-09:45 uur	Bibliotheek	Parkhof	16
	Zomertijd 09:00 Wintertijd 09:30	Wandel- & Fietsclub 55+	Sportcentrum Oudenrijn	13
	10:00-11:45 uur	Prot. Ouderen- sociëteit (óm de week)	De Klepel Zandweg 148	24
	10:00-12:30 uur	Bibliotheek	DeZonnewijzer	16
	14:30-16:00 uur	Ontmoetings- middag Ned. Rode Kruis	Huize Nijevelt TouwslagersIn De Meern	24
	14:30-16:30 uur 19:30-21:30 uur	Koersbal (2 <sup>e</sup> + 4 <sup>e</sup> wo/mnd)	Grand Café Parkhof	10
	Vanaf 19:00 uur	Jeu de boules	Dorpsplein Vleuten	10

<b>do</b>	09:00-12:00 4x groep v. ¾ uur	Zwemmen (MBvO)	Zwembad Fletiomare	13
	10:00-11:30 uur	Wandelgroep LOOP	Tuincentrum Groenrijk Utrechtseweg	13
	10:00-11:45 uur	Zingen Houdt jong ABZ	Kerkestein	28
	12:30-14:00 uur 14:30-16:00 uur	Bowls	Sportcentrum Oudenrijn	7
	13:30-17:00 uur	Jokeren ABZ	Kerkestein	21
	13:30-17:00 uur	Klaverjascom- petitie ABZ	Kerkestein	22
	13:30-17:00 uur	Rummikub ABZ	Kerkestein	24
	14:00-16:30 uur	Ontmoetings- middag Ned. Rode Kruis	Parkhof Alenveltpark 1 Vleuten	24
	Vanaf 19:00 uur	Jeu de boules	W. Alexander- Plantsoen De Meern	9
	20:00-21:00 uur	Gymnmove Gymnastiek	Gymlokaal Schoolstr.13 Vleuten	8
<b>vrij</b>	10:00-11:00 uur	Koffiecontact	Parkhof Alenveltpark 1 Vleuten	23
	14:00-16:00 uur	Tafeltennissen	Fletiohal A.Schweitzerln Vleuten	12
<b>za</b>	08:45-10:00 uur	Trimclub Vleuten-De Meern	Fletiomare- Oost / Marehal	11
	Vanaf 19:00 uur	Jeu de boules	Dorpsplein Vleuten	10
	Vanaf 19:00 uur	Jeu de boules	W. Alexander- Plantsoen De Meern	9

**Portes Ouderen Vleuten-De Meern**  
**Postbus 151**  
**3450 AD Vleuten**  
**wo@portes.nl**

**Tel. 030 - 677 31 31**  
**alle werkdagen 09:00 - 11:00 uur**

