

# ACTIVITEITENOVERZICHT NOORDWEST

Portes is de welzijnsorganisatie voor Zuilen, Ondiep en Pijlsweerd met tal van activiteiten voor jong en oud!



**Doe mee  
met  
Portes!**

**portes**

**seizoen 2009 - 2010**

## **Adressen accommodaties Portes in Noordwest**

Buurthuis Zuilen	St. Ludgerusstraat 251	3553 CX	2445436
Buurthuis De Uithoek	2e Daalsedijk 2b	3551 EJ	2430150
Buurthuis Makosa	Koppestokstraat 38	3554 BD	2430844
Jongerencentrum Ons Ondiep	Thorbeckelaan 55	3552 CS	2440346
Dienstencentrum de Plantage	Plantage 18	3551 DE	2441082
Dienstencentrum Zuilen	Prins Bernhardlaan 2	3555 AD	2442110
Kinderkeet	Amandelstraat 12/Larixstraa	3552 CC	
Kinderwerk Odin	Nieuwlichtstraat 59	3552 GW	2445121
Speelplaats de Kameleon	Balkstraat 31	3513 XL	2340755
Speeltuin de Duizendpoot	Spijkerstraat 200	3513 CL	2315472
Speeltuin de Speelboom	Hortensiastraat 4	3515 TR	2440901
Speeltuin de Watergeus	Boisotstraat 21	3554 XA	2444624
Speeltuin Noordsepark	Lagenoord 28a	3513 GW	2315490
<b>andere locaties</b>			
Sporthal Zuilen	Burg.Norbruislaan 13	3555 ED	2441507
Gymzaal Rietendakschool	Laan van Chartroise 160	3552 EZ	
Gezondheidscentrum de Brug	Amsterdamsestraatweg 652	3555 HX	2468431

## Activiteitenoverzicht

## Kinderwerk



Buurt	Fruitbuurt							
Contactpersoon	Liesbeth Meijns, 030 - 2445121							
Buurt	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
<b>Locatie Odin</b>	Kidsclub	Ma.	15.15-16.45	4 t/m 12 jr	24-aug	28-sep	0,50	
	Toekomst Meiden		15.15-16.45	10 t/m 12 jr	5-okt	16-nov	gratis	
	Kidsclub		15.15-16.45	4 t/m 12 jr	23-nov	21-dec	0,50	
	Kookclub	Di.	15.15-16.45	6 t/m 12 jr	1-sep	13-okt	2,00	1,50
	Kidsatelier		15.15-16.45	4 t/m 12 jr	27-okt	22-dec	1,00	
	Kidsclub	Woe.	13.30-15.00	4 t/m 12 jr	26-aug	23-dec	0,50	
	Kookclub		15.30-17.00	6 t/m 12 jr	28-okt	23-dec	2,00	1,50
<b>Buurt</b>	<b>Ondiep</b>							
<b>Contactpersoon</b>	<b>Liesbeth Meijns, 030 - 2445121</b>							
	<b>Petra van den Berg, 06-</b>							
<b>Locatie Kinderkeet</b>	Raketkiosk	Di.	15.00-17.00	gr 8 JV schl.				
	Meidenclub		15.00-16.00	9-12 jr	26-aug		0,50	
	Jongensclub		16.30-17.30	9-12 jr	26-aug		0,50	
	Inloop	Woe.	13.30-14.30	4-6 jr	26-aug		0,50	
	Inloop		15.00-16.00	6-9 jr	26-aug		0,50	
	Inloop		16.30-17.30	9-12 jr	26-aug		0,50	
	Koken	Do.	15.15-17.30	8-12 jr	10-sep		8,- voor 4x	
	Themamiddag		15.00-16.00	6 en 7 jr	27-aug		0,50	
	Voorlezen/spelletjes	Vrij.	12.00-13.00	4 en 5 jr	28-aug		0,50	
<b>Buurt</b>	<b>Pijlsweerd</b>							
<b>Contactpersoon</b>	<b>Reijco Roseboom, 030 - 2430150</b>							
<b>Locatie De Uithoek</b>	Jongensclub	Di.	15.30-17.00	9-14 jr	sep			
	Meidenclub	Woe.	13.30-15.00	8-12 jr	sep			
<b>Locatie De Balk</b>	Instuif		13.30-15.00	4-8 jr	sep			

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl](http://www.portes.nl) / prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht

## Kinderwerk



Buurt	Zuilen							
Contactpersoon	Monique Weintré, 030 - 2445436							
Buurt	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
<b>Locatie Bh. Zuilen</b>	Open dag	Zat.	13.00 - 17.00	4-10 jr	12-sep			
	Koken 6x	Di.	15.30 - 17.00	8-10 jr	8-sep		12,00	9
	speelmee	Woe.	13.30 - 15.00	4-9 jr	2-sep	jul-10	50 p/keer	nvt
	10+ club 6x		15.45 - 17.15	10-12 jr	9-sep		3,00	nvt
	Kidsdance 6x ovb	wo	15.30 - 16.30	7-9 jr	16-sep		15,00	12,5
	Kidsdance 6x	Do.	15.30 - 16.15	4-6 jr	24-sep		12,00	9
	Kidsdance 6x		16.15 - 17.00	4-6 jr	24-sep		12,00	9
<b>3 locaties in Zuilen</b>	Portiekcafe	Do.	15.30 - 16.30		wekelijks			
<b>buurthuis Zuilen</b>	Speeltheek			Ouders met kinderen vanaf 9 maanden				
	Leentje buur	Di.	9.30 - 11.30		wekelijks		12,50 p/jr 7,50 p/half jr	

## Activiteitenoverzicht

## Speeltuinwerk



Locatie	Adres	Dag	Openingstijden	Zomer
De Watergeus	Boisotstraat 20 030 - 244 46 24	Ma.	15.00 - 18.00 uur	
		Di.	15.00 - 18.00 uur	
		Woe.	12.00 - 18.00 uur	
		Do.	15.00 - 18.00 uur	
		Vrij.	12.00 - 18.00 uur	
		Zat.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	
De Speelboom	Hortensiastraat 4 030 - 244 09 01	Ma.	15.00 - 18.00 uur	
		Di.	15.00 - 18.00 uur	
		Woe.	12.00 - 18.00 uur	
		Do.	15.00 - 18.00 uur	
		Vrij.	12.00 - 18.00 uur	
		Zat.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	
De Duizendpoot	Sijkerstraat 200 030 - 231 54 72	Ma.	15.00 - 18.00 uur	
		Di.	15.00 - 18.00 uur	
		Woe.	12.00 - 18.00 uur	
		Do.	15.00 - 18.00 uur	
		Vrij.	12.00 - 18.00 uur	
		Zat.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	gesloten	
Noordse Park	Lagenoord 28a 030 - 231 54 90	Ma.	15.00 - 18.00 uur	
		Di.	15.00 - 18.00 uur	
		Woe.	12.00 - 18.00 uur	
		Do.	15.00 - 18.00 uur	
		Vrij.	12.00 - 18.00 uur	
		Zat.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	

**I.o.m. buurtbewoners wordt bekeken of de openingstijden verruimd kunnen worden.**

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl](http://www.portes.nl) / prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht

## Speeltuinwerk



Locatie	Adres	Dag	Openingstijden	Winter
De Watergeus	Boisotstraat 20 030 - 244 46 24	Ma.	15.00 - 17.00 uur	
		Di.	15.00 - 17.00 uur	
		Woe.	12.00 - 17.00 uur	
		Do.	15.00 - 17.00 uur	
		Vrij.	12.00 - 17.00 uur	
		Zat.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	
De Speelboom	Hortensiastraat 4 030 - 244 09 01	Ma.	15.00 - 17.00 uur	
		Di.	15.00 - 17.00 uur	
		Woe.	12.00 - 17.00 uur	
		Do.	15.00 - 17.00 uur	
		Vrij.	12.00 - 17.00 uur	
		Zat.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	
De Duizendpoot	Sijkerstraat 200 030 - 231 54 72	Ma.	15.00 - 17.00 uur	
		Di.	15.00 - 17.00 uur	
		Woe.	12.00 - 17.00 uur	
		Do.	15.00 - 17.00 uur	
		Vrij.	12.00 - 17.00 uur	
		Zat.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	gesloten	
		Zon.	gesloten	
Noordse Park	Lagenoord 28a 030 - 231 54 90	Ma.	15.00 - 17.00 uur	
		Di.	15.00 - 17.00 uur	
		Woe.	12.00 - 17.00 uur	
		Do.	15.00 - 17.00 uur	
		Vrij.	12.00 - 17.00 uur	
		Zat.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	
		Zon.	13.00 - 17.00 uur	

**I.o.m. buurtbewoners wordt bekeken of de openingstijden verruimd kunnen worden.**

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl](http://www.portes.nl) / prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

# Activiteitenoverzicht

## Sport



Contactpersoon Izaak Campbell, 06 - 41 56 13 19

Buurt Zuilen, Ondiep, Pijlsweerd Binnen

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start
<b>Sporthal Zuilen</b>	Voetbalinloop	Ma.	16.00-18.00	jongens 13-16	sep
	Voetbalschool	Di.	16.00-18.00	meiden 10-14	sep
	Tienerinloop	Do.	16.00-18.00	tieners 8-12	sep
	BOS Sportmix extra	Vrij.	16.00-18.00	jeugd 7 - 14	sep
	55+ sport	Zat.	10.00-12.00	55+	sep
<b>Gymzaal Pr. Margrietschl.</b>	Voetbalinloop	Di.	16.30-18.00	jongens 10-15	sep
	Kickboxen	Do.	16.30-18.00	jongens 10-15	sep
<b>Gymzaal Rietendakschool</b>	Jongerenvoetbal	Vrij.	18.00-20.00	jongeren 16+	sep

Buiten

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start
<b>Wesley Sneijderfeld</b>	Voetbalinloop	Di.	18.00-20.00	jongeren 12-16	sep
	Voetbalinloop	Do.	18.00-20.00	jongeren 12-16	sep
Delta College	Speel Mee bus	Ma.	16.30-18.30	jeugd 7-14	sep
Grootmeesterplein	Speel Mee bus	Di.	16.00-18.00	jeugd 7-14	sep
H. Duyfhuysplein	Speel Mee bus	Woe.	13.00-15.00	jeugd 7-14	sep
Klokkeveld	Speel Mee bus	Do.	16.00-18.00	jeugd 7-14	sep
Spltn. Jong leven	Speel Mee bus	Vrij.	16.30-18.30	jeugd 7-14	sep
vv DHSC	BOS Sportmix		16.00-18.00	jongens	sep
	BOS Sportmix		16.00-18.00	meiden	sep

## Activiteitenoverzicht

Contactpersoon Marlies Bosch, 06 - 14380325

Buurt Zuilen, Ondiep, Pijlsweerd

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
<b>Zuilen</b>								
Queeckhovenplein	Meedoen Op Straat	Woensdag	14.00 - 15.30	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
		Donderdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
		Vrijdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
Muiderslotplantsoen	Meedoen Op Straat	Woensdag	14.00 - 15.30	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
		Donderdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
Zwanenvechtplein	Meedoen Op Straat	Vrijdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
Boisotplein	Meedoen Op Straat	Maandag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
		Dinsdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
<b>Ondiep</b>								
Boerhaaveplein	Meedoen Op Straat	Woensdag	14.00 - 15.30	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
		Donderdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
Klokkeveld	Meedoen Op Straat	Donderdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	
		Vrijdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	sep.	hele jaar	geen	

## Meedoen Op Straat



# Activiteitenoverzicht



Buurt Zuilen, Ondiep, Pijlsweerd

Locatie Activiteit Dag Tijdstip Doelgroep/ leeftijd Start Tot Kosten per in €

<b>Zuilen</b>	dj/rap groep	Ma.	18.00-22.00	jongens	18 - 22 jaar	sept	juli	gratis
	Scholiereninloop	Di.	15.30-17.00	meiden/jongens	10 - 15 jaar	sept	juli	11,-- per jaar
	soos 15+	Di.	18.30-21.00	jongens	15 - 20 jaar	sept	juli	gratis
	rap-groep	Di.	18.00-21.00	jongens	18 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	thema-activ.	Woe.	13.30-15.00	meiden/jongens	10 - 15 jaar	sept	juli	5,-- per 10 lessen
	soos 10+	Woe.	16.30-18.00	meiden/jongens	10 - 13 jaar	sept	juli	gratis
	soos 16+	Woe.	18.00-21.00	jongens	16 - 22 jaar	sept	juli	gratis
	begeleiding danseressen		nb	meiden	15 - 20 jaar	sept	juli	nb
	Scholiereninloop	Do.	15.30-17.00	meiden/jongens	10 - 15 jaar	sept	juli	11,-- per jaar
	streetdance	Do.	17.00-18.00	meiden/jongens	10 - 15 jaar	sept	juli	5,-- per 10 lessen
	Ucee-station	Do.	19.00-21.00	OJ	18+	sept	juli	gratis
	Thaibox (T)	Do.	19.00-21.00	jongens	15 - 20 jaar	sept	juli	gratis
	jongensclub	Vrij.	15.30-17.00	jongens	10 - 14 jaar	sept	juli	10,-- per jaar
	dj/rap groep	Vrij.	18.00-22.00	jongens	18 - 22 jaar	sept	juli	gratis
<b>Christinasch.</b>	meidenclub	Ma.	16.30-18.30	meiden	12 - 15 jaar	sept	juli	nb
	meidenclub	Ma.	19.00-21.00	meiden	16 - 18 jaar	sept	juli	nb
	meidenclub	Di.	16.30-18.30	meiden	12 - 15 jaar	sept	juli	nb
	meidenclub	Di.	19.00-21.00	meiden	16 - 18 jaar	sept	juli	nb
	tienersoos	Woe	18.00-22.00	tieners	12 - 15 jaar	sept	juli	nb
	tienersoos	Do.	18.00-22.00	tieners	12 - 15 jaar	sept	juli	nb
Kijk voor meer informatie op <a href="http://www.portes.nl/">www.portes.nl/</a> prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden								

# Activiteitenoverzicht



Buurt Zuilen, Ondiep, Pijlsweerd

Locatie Activiteit Dag Tijdstip Doelgroep/ leeftijd Start Tot Kosten per in €

<b>Christinasch.</b>	OJ soos	Vrij	18.00-22.00	OJ	16 - 19 jaar	sept	juli	nb
	OJ soos	Za.	18.00-22.00	OJ	16 - 19 jaar	sept	juli	nb
	OJ soos	Zo	18.00-22.00	OJ	16 - 19 jaar	sept	juli	nb
<b>!!!</b>	<b>opkomst van tienerdoelgroep bepaalt frequentie van tiener- en OJ activiteiten !!!</b>							
<b>Makosa</b>	Kidzclub 8+	Ma.	16.00-17.30	kinderen/tieners	8 - 10 jaar	sept	juli	0,50 per keer
	Open Inloop	Ma.	18.00-19.30	meiden/jongens	11 - 14 jaar	sept	juli	gratis
	Soos tieners Zwanenvecht		19.00-22.00	jongens	12 - 16 jaar	sept	juli	gratis
	Tienersoos	Di.	15.00-17.30	jongens	9 - 14 jaar	sept	juli	gratis
	Scholiereninloop	Di.	16.00-17.30	meiden/jongens	11 - 14 jaar	sept	juli	gratis
	meidenclub 14+	Di.	19.00-20.30	meiden	14 - 18 jaar	sept	juli	1,- p/keer
	Soos OJ	Di.	19.00-22.00	jongens	16 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	internetclub	Woe.	14.00-15.30	meiden/jongens	9 - 13 jaar	sept	juli	gratis
	Tienergame	Woe.	15.30-17.30	meiden/jongens	9 - 14 jaar	sept	juli	gratis
	vrij sporten	Woe.	17.00-18.30	meiden/jongens	11 - 16 jaar	sept	juli	gratis
	Soos OJ (Carroussel)	Woe.	19.00-21.30	jongens	16 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Scholiereninloop	Do.	15.30-17.00	meiden/jongens	11 - 14 jaar	sept	juli	5,- heel seizoen
	Tienersoos	Do.	15.30-18.00	tieners Zwanenv.	12 - 16 jaar	sept	juli	gratis
	Tienergame	Vrij.	15.30-17.30	meiden/jongens	9 - 14 jaar	sept	juli	gratis
	Soos OJ	Vrij.	20.00-22.00	jongens	16 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Disco (1xp.m.)	Vrij.	19.00-23.00	meiden/jongens	9 - 15 jaar	sept	juli	1,- p.p.p.k.
<b>Ons Ondiep</b>	Tienersoos Noordse park	Ma.	16.00-17.30	jongens 2e DD	12 - 15 jaar	sept	juli	gratis
	Scholiereninloop	Ma.	15.30-17.00	meiden/jongens	groep 7-8	sept	juli	5,50 per 6 mnd
	Tienersoos Ondiep	Ma.	18.00-20.00	tieners Ondiep	15 - 18 jaar	sept	juli	gratis
	meidenclub 10-14	Ma.	18.30-20.30	meiden Ondiep	10 - 14 jaar	sept	juli	gratis
	soos tieners 2e DD	Di.	15.30-17.00	tieners Ondiep		sept	juli	gratis
	Soos OJ Ondiep	Di.	19.00-21.30	Oudere jeugd	16 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Meiden boksen	Di.	20.30-21.30	meiden		sept	juli	nb
	Tienersoos Ondiep	Woe.	16.30-18.30	tieners Ondiep	12 - 15 jaar	sept	juli	gratis
	Soos OJ	Woe.	19.00-21.30	jongens	16 - 19 jaar	sept	juli	gratis

	Meiden toekom.orient.	Woe.	nb	meiden		sept	juli	nb
	Scholiereninloop	Do.	15.30-17.30	meiden/jongens	groep 7-8	sept	juli	5,50 per 6 mnd
	soos tieners (Walibi-gr.)	Do.	15.30-17.00	meiden/jongens	12 - 15 jaar	sept	juli	gratis
	meidenclub(dansen)	Do.	18.30-20.30					gratis
	Disco	Vrij (1x)	19.00-21.00	meiden/jongens	vanaf 9/10 jaar	sept	juli	nb
	<b>Alle activiteiten Ons Ondiep zijn onder voorbehoud</b>							
<b>de Uithoek</b>	soos OJ (Turkse groep)	Woe.	19.00-21.30	jongens	16 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	soos OJ (Turkse groep)	Do.	19.00-21.30	jongens	16 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	sport tieners 2e DD	Vrij.	18.00-20.00	tieners	16 - 19 jaar	sept	juli	gratis
<b>BUS</b>	Zwanenvecht	Ma.	17.00-18.30	meiden	12 - 15 jaar	sept	juli	gratis
	1000-poot	Ma.	18.30-20.00	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Monicahof	Ma.	20.30-21.30	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Ondiep	Di.	17.00-20.00	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Zuilen	Di.	20.30-21.30	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Noordse park	Woe.	17.00-18.30	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Zwanenvecht		18.00-20.00	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Zuilen		20.00-21.30	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Zwanenvecht	Do.	17.00-18.30	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
	Zuilen	Do.	18.00-20.00	tieners/OJ	12 - 19 jaar	sept	juli	gratis
<b>Kijk voor meer informatie op <a href="http://www.portes.nl/">www.portes.nl/</a> prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden</b>								

# Activiteitenoverzicht

## Volwassenenwerk (1)



Contactpersoon Debora Hardeman, 030 - 2445436

Buurt Zuilen

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
bh. Zuilen	Kleding op maat	Ma.	09.30-11.30	Volwassenen	28-sep	15x	75,-	56,-
	Eigen mode maken		19.30-21.30	Volwassenen	28-sep	15x	75,-	56,-
	Spaans middenniveau		19.00-20.00	Volwassenen	28-sep	25x	95,-	70,-
	Spaans gevorderden		20.00-21.00	Volwassenen	28-sep	25x	95,-	70,-
	Spaans beginners		21.00-22.00	Volwassenen	28-sep	25x	85,-	65,-
	Open atelier	Di.	09.00-12.00	Volwassenen	hele jr.	20x	20,-	15,-
	Kleding op maat		09.30- 11.30	Volwassenen	29-sep	15x	75,-	56,-
	Pro Bodysport		09.45- 10.45	Volwassenen	9-sep	17x	66,-	50,-
	Koffie inloop		11.00-12.00	Volwassenen	8-sep	hele jr	gratis	
	Steps		18.45- 19.45	Volwassenen	22-sep	15x	55,-	42,-
	Kapperscursus		19.00-21.00	Volwassenen	29-sep	15x	155,-	116,-
	Zangkoor		19.30-22.00	Volwassenen	hele jr.	44x	10,- p/mnd	8,- p/mnd
	Body Fit		19.45-20.45	Volwassenen	22-sep	15x	55,-	42,-
	Pilates		20.45-21.45	Volwassenen	22-sep	15x	55,-	42,-
	Schilderen & tekenen	Woe.	09.30-11.30	Volwassenen	30-sep	14x	87,-	65,-
	Mediterraanse hapjes		19.00-21.00	Volwassenen	25-nov	4x	45,-	34,-
	Badminton		21.15-22.45	Volwassenen	hele jr.	20x	20,-	15,-
	Gezond eten voor weinig	Do.	09.15-11.30	Volwassenen	29-okt	3x	gratis	
	Patchwork		09.30-11.30	Volwassenen	1-okt	16x	73,-	55,-
	Steenhouwen		19.00-21.00	Volwassenen	24-sep	14x	87,-	65,-
Mandala tekenen	Vrij.	09.45-12.45	Volwassenen	16-okt	9x	86,-	65,-	

# Activiteitenoverzicht

# Volwassenenwerk (2)



Contactpersoon Corrie Mulder, 030 - 2430150

Buurt Ondiep, Pijlsweerd, Daalsebuurt

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
<b>Daalsebuurt</b>								
<b>De Uithoek</b>								
	Aerobics	Ma.	10.00-11.00	Volwassenen	sep.	14x	prijs volgt nog	
	Aquarelleren		10.00-12.00	Volwassenen	sep.	14x	43,-	32,-
	Boetseren		11.00-13.00	Volwassenen	sep.	14x	52,-	39,-
	Badminton		13.30-15.30	Volwassenen	sep.	14x	22,-	17,-
	Line-dance		19.30-21.30	Volwassenen	sep.	14x	Lidmaatschap	
	Naaien en patroon tek.	Di.	09.30-11.30	Volwassenen	sep.	11x	38,-	29,-
	Creacub		13.30-16.00	Volwassenen	sep.	11x	19,-	14,-
	Buikdansen	Woe.	10.00-11.00	Volwassenen	sep.	10x	prijs volgt nog	
	Sieraden maken		10.00-12.00	Volwassenen	sep.	10x	50,-	37,-
	Badminton		19.00-21.30	Volwassenen	sep.	15x	24,-	19,-
	Yoga		20.45-21.45	Volwassenen	sep.	15x	50,-	37,-
	Yoga	Do.	09.30-10.30	Volwassenen	sep.	15x	47,-	35,-
	Bingo							
	Marathon bingo	Zon.	10.00-22.00	Volwassenen		1x p/jr		
<b>Ondiep</b>								
DHCS kantine	Inloop	Di.	13.00-17.00	Volwassenen	sep.	hele jaar		
Makosa	Vrouwenclub	Ma.	20.00-22.00	Volwassenen	sep.	14x		
	Bingo	Di.	20.00-23.30	Volwassenen	sep.	hele jaar		
	Kaartclub	Do.	20.00-22.00	Volwassenen	sep.	hele jaar		

## Activiteitenoverzicht

## Werkwijzer



Contactpersoon Sjoukje Drost, 030 - 2445436

Buurt Zuilen

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
bh. Zuilen	Kennismaking Internet & e-mail Internetcafé	Ma.	09.00-12.00	Volwassenen	21-sep	15x	87,-	65,50
			09.00-15.30	Volwassenen	sep	48x	gratis	
	Kennismaking Internet & e-mail Kleuradvies kleding, haar en make up Internetcafé	Ma.	13.00-15.00	Volwassenen	21-sep	15x	87,-	65,50
			13.00-15.30	Volwassenen	28-sep		30,-	22,50
	Eur. Computerrijbewijs Kennismaking Internet & e-mail Internetcafé	Di.	09.00-15.30	Volwassenen	sep	48x	gratis	
			09.00-11.30	Volwassenen	22-sep	24x	210,-	157,50
	Eur. Computerrijbewijs Kennismaking Internet & e-mail Internetcafé	Woe.	19.00-22.00	Volwassenen	22-sep	10x	87,-	65,50
			09.00-15.30	Volwassenen	sep	48x	gratis	
	Oefenen onder begeel. Internetcafé	Do.	09.30-11.30	Cursisten	sep	48x	gratis	
			09.00-15.30	Volwassenen	sep	48x	gratis	
	Eur. Computerrijbewijs Theorie rijbewijs Internetcafé	Do.	09.00-12.00	Volwassenen	24-sep	24x	210,-	157,50
			19.30-21.30	Volwassenen	24-sep	10x	60,-	45,-
	Internetcafé Spreekuur Werkwijzer Vrijwilligerstest	Vrij. op afspraak op afspraak	09.00-15.30	Volwassenen	sep	48x	gratis	
				Volwassenen			gratis	

# Activiteitenoverzicht

# Vrouwenwerk



Contactpersoon Insel Kafkas, 030 - 2430150

Buurt Zuilen, Ondiep, Pijlsweerd, Daalsebuurt

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
<b>Daalsebuurt</b>								
	Koffie inloop thema's	Ma.	09.00-11.00	vrouwen	sep.	11x	gratis	
	Actief bewegen 1		10.30-11.30	vrouwen	sep.	11x	11,-	
	Fietsles		13.00-15.00	vrouwen	sep.	7x	7,-	
	Vrouwenspreekuur		14.00-16.00	vrouwen	sep.	2x p/mnc	gratis	
	Info avond MEE (voor ouders met kind met beperking)	Di.		Turkse gezinnen	sep.	6x	gratis	
	Ned. Taalles voor mannen		19.30-21.15	mannen	sep.	12x	12,-	
	Ned. Taalles		19.30-21.15	vrouwen	sep.	11x	11,-	
	Conversatieles	Do.	09.30-11.30	vrouwen	sep.	11x	11,-	
	Ned. Taalles		09.30-11.30	vrouwen	sep.	11x	11,-	
	Onstpanning en dans		13.00-15.00	vrouwen		1x	gratis	
	Moeder & kind	Vrij.	09.00-11.00	vrouwen	sep.	11x	gratis	
	Fietsles		13.00-15.00	vrouwen	sep.	11x	11,-	
	Fietsles op driewielers voor vrouwen met een lichamelijke beperking		13.00-15.00	vrouwen	sep.	7x	7,-	
	Kookgroep		13.00-15.00	vrouwen	sep.	1x p/mnc	1,-	
	Actief bewegen 2		13.30-14.30	vrouwen	sep.	7x	7,-	
	Turkse mannen		18.00-21.00	Turkse mannen	sep.	11x	gratis	
	Thema's		20.00-21.30	Turkse mannen		2x	gratis	
<b>Zuilen</b>								
	Fietsles	Vrij.	09.30-11.30	vrouwen	sep.	7x	7,-	

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl](http://www.portes.nl) / prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht

## Ouderenwerk



Contactpersoon Brenda Emmen-Hassell, 2442110

Buurt Zuilen

**Activiteiten voor ouderen in Dienstencentrum Zuilen, Pr. Bernhardlaan 2, 3555 AD Utrecht**  
**Informatie en aanmelding bij Brenda Emmen-Hassell of Atika Bennis telefoon 030 - 2442110**  
**of per email b.emmenhassell@portes.nl.**

Buurt/ locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Leeftijd	Start	Tot	Kosten in €	Met U-pas
<b>DC Zuilen</b>	Open Inloop	ma. t/m vrij.	09.00–16.00	55+	hele jaar	dagelijks	gratis	n.v.t.
030- 244 21 10	Biljarten	ma. t/m vrij.	09.00–16.00	55+	hele jaar	dagelijks	0,50 / 15min	n.v.t.
	Voorlichtingsbijeenkomsten		wisselend	55+	hele jaar	zie aank.	gratis	n.v.t.
	Rommelmarkt	24-okt	10.00-14.00		2x p/jaar	zie aank.	gratis	n.v.t.
	Boeren- / Zuurkoolavond	6-nov	17.00-19.00	55+	2x p/jaar	zie aank.	4,-	4,-
	Kerst Klaverjastoernooi	15-dec	13.00-16.00	55+		zie aank.	3,50	3,50
	Kerst Diner	18-dec	17.00-20.00	55+			8,50	8,50
	Aquarelleren	ma.	10.00–12.00	55+	in overleg	8x (1x p/2wkn)	20,-	16,-
	Open atelier	ma.	10.00–12.00	55+	3-sep	8x (1 x p/2wkn)		n.v.t.
	Zangkoor Levenslust	ma.	10.15–11.45	55+	7-sep	15	23,25	17,25
	Samen eten	ma.	12.00–13.30	55+	17-aug	3x p/w	6,- p/keer	4,30 p/keer
	Meer Bewegen voor Ouderen	ma.	13.30–14.30	55+	7-sep	sept-jan. 2010	34,-	26,-
	Meer Bewegen voor Ouderen	ma.	14.30–15.30	55+	7-sep	sept-jan. 2010	34,-	26,-
	Zumba Dansen	ma.	19.00-20.00	40+	7-sep	1 x p/wk	6,- p/keer	n.v.t.
	Nederlandse taalles vrouwen	di.	09.15–11.15	55+	8-sep	sept-jun. 2010	30,-	n.v.t.
	Koersbal	di.	09.30–11.30	55+	25-aug	17	8,50	n.v.t.
	Samen eten	di.	12.00–13.30	55+	18-aug	3x p/wk	6,- p/keer	4,30 p/keer
	Handwerkgroep	di.	13.30–15.30	55+	18-aug	1 x p/wk	gratis	n.v.t.
	Kaarten	di.	13.30–16.00	55+	hele jaar	2 x p/wk	gratis	n.v.t.
	Spreekuur Ouderenadviseur	di.	13.30–15.00	55+	hele jaar	spreekuur	gratis	n.v.t.
	Arabisch-Nederlandse taalles	di.	13.00-15.00	55+	29-sep	1 x p/w	gratis	n.v.t.

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht

## Ouderenwerk



Contactpersoon Brenda Emmen-Hassell, 2442110

Buurt Zuilen

Buurt/ locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Leeftijd	Start	Tot	Kosten in €	Met U-pas
DC Zuilen	Tekenen & schilderclub	wo.	09.30–11.30	55+	2-sep	15	37,50	28,50
030- 244 21 10	Multiculturele Inloopochtend	wo.		40+	7-sep	1x p/wk	gratis	n.v.t.
	Bridge	wo.	13.30–16.00	55+	2-sep	35	30,-	n.v.t.
	Line-dance bewegingsavond	wo.	19.30-22.00	40+	2-sep	1x p/wk	5,- p/keer	n.v.t.
	Dameskapster	do.	09.30–13.00	55+	23 aug.	op afspraak	volgens prijslijst	
	Bewegen op muziek	do.	10.00–11.30	55+	3-sep	16	35,20	26,40
	Samen eten	do.	12.00–13.30	55+	18 aug.	3x p/wk	6,- p/keer	4,30 p/keer
	Bingo	do.	13.30–16.30	55+	27-aug	laatste do.	3,50	n.v.t.
	Kaarten	do.	13.30–16.00	55+	hele jaar	2 x p/wk	gratis	n.v.t.
	Koersbal	vrij.	09.30-11.30	55+	4-sep	16	8,00	n.v.t.
	Ontspanningsyoga	vrij.	09.45–10.45	55+	4-sep	15	31,50	24,-
	Ontspanningsyoga	vrij.	10.45–11.45	55+	4-sep	15	31,50	24,-
	Werken met papier	vrij.	13.00–15.00	55+	11-sep	14	32,90	25,20
	Line-dance	vrij.	13.30–15.00	55+	4-sep	15	42,-	31,50
	Sportclub Mar. mannen	vrij.	18.00-19.30	45+	4-sep	1x p/wk	1,- p/keer	1,- p/keer
	Sportclub Mar. mannen	zo.	18.00-19.30	45+	6-sep	1x p/wk	1,- p/keer	1,- p/keer
	Samen De Zondag Door	zo.	14.00-16.00	55+	9-aug	2e zon.	gratis	n.v.t.

### Ouderenadviseur

U kunt bij de ouderenadviseurs terecht met vragen over wonen, gezondheid, tijdsbesteding, persoonlijke zaken en financiën. De ouderenadviseurs geven informatie en advies, hulp bij regelzaken en ondersteunende begeleiding

DC Plantage

**Spreekuur Ouderen Adviseurs, dienstencentrum De Plantage, Plantage 18, 3551 DE, Utrecht**

030 - 244 10 82

**Isla Corten en José Koeneman, 030 - 2441082 of per email [i.corten@portes.nl](mailto:i.corten@portes.nl) of [j.koeneman@portes.nl](mailto:j.koeneman@portes.nl)**

Spreekuur Ouderen Adviseurs di. 13.30 - 15.00 55+ hele jaar 1x p/wk gratis gratis

Spreekuur Ouderen Adviseurs	do.	13.30 - 15.00	55+	hele jaar	1x p/wk	gratis	gratis
Spreekuur Ouderen Adviseurs*	do.	09.30 - 11.30	55+	hele jaar	1x p/wk	gratis	gratis
<i>* Turks sprekende intermediair aanwezig</i>							

**DC Zuilen**

030- 244 21 10

**Spreekuur Ouderen Adviseurs, dienstencentrum Zuilen, Pr. Bernhardlaan 2, 3555 AD, Utrecht**  
**Isla Corten en Mieke Koster telefoon 030 - 2442110 of per email [i.corten@portes.nl](mailto:i.corten@portes.nl) of [m.koster@portes.nl](mailto:m.koster@portes.nl)**

Spreekuur Ouderen Adviseurs	di.	13.30 - 15.00		hele jaar	1x p/wk	gratis	gratis
Spreekuur Ouderen Adviseurs*	di.	09.30 - 11.30		hele jaar	1x p/wk	gratis	gratis
<i>* Berbers/Arabisch sprekende intermediair aanwezig</i>							

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

# Activiteitenoverzicht

# Ouderenwerk



Contactpersoon Tamara Leguit, 030 - 244 10 82

Buurt Ondiep

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
De Plantage	Inloop	Ma.	09.00-16.00	55+	hele jaar	dagelijks	gratis	n.v.t.
	Pedicure		wisselend	55+	op afspr.		18,-	n.v.t.
	Ontspanningsyoga		09.30-10.30	55+	31-aug	36x	75,60	57,60
	Ontspanningsyoga		10.45-11.45	55+	31-aug	36x	75,60	57,60
	Samen Eten		12.30-13.30	55+	hele jaar	1x p/wk	6,- p/keer	4,30 p/keer
	Kaarten		13.30-15.30	55+	hele jaar	1x p/wk	gratis	n.v.t.
	Open Atelier		13.30-15.30	55+	31-aug	1x p/wk	gratis	n.v.t.
	Bridge		19.30-22.30	55+	7-sep	hele jaar	30,-	n.v.t.
	Trombosedienst	Di.	08.45-09.30	55+	hele jaar	1x p/wk	n.v.t.	n.v.t.
	Inloop		09.00-16.00	55+	hele jaar	dagelijks	gratis	n.v.t.
	Pedicure		wisselend	55+	op afspr.		18,-	n.v.t.
	Ontmoetingsgroep 'de Wilg' (mensen met verst. bep.)		10.00-12.00	55+	1-sep	1x p/wk	via De Wilg	n.v.t.
	Meer Bewegen voor Ouderen (MbvO)		11.00-11.45	55+	1-sep	38x	64,60	49,40
	Samen Eten		12.30-13.30	55+	hele jaar	1x p/wk	6,- p/keer	4,30 p/keer
	Spreekuur Ouderen- adviseurs		13.30-15.00	55+	hele jaar	1x p/wk	gratis	n.v.t.
	Bingo		14.00-16.00	55+	zie aank.	1x p /6wkn	0,50 p/ronde	n.v.t.
	Internetcafé		13.00-16.00	55+	hele jaar	1x p/wk	gratis	n.v.t.

## Activiteitenoverzicht

## Ouderenwerk (2)



Contactpersoon Tamara Leguit, 030 - 244 10 82

Buurt	Ondiep							
Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
	Koersbal	Woe.	09.30-11.30	55+	2-sep	1x p/wk	18,-	n.v.t.
	Inloop		09.00-16.00	55+	hele jaar	dagelijks	gratis	n.v.t.
	Pedicure		wisselend	55+	op afspr.		18,-	n.v.t.
	Samen Eten		12.30-13.30	55+	hele jaar	1x p/wk	6,- p/keer	4,30 p/keer
	Zangkoor 'Cantemo'		13.45-15.15	55+	2-sep	37x	57,35	44,40
	Inloop	Do.	09.00-16.00	55+	hele jaar	dagelijks	gratis	n.v.t.
	Pedicure		wisselend	55+	op afspr.		18,-	n.v.t.
	Volksdansen Spreekuur Ouderen- adviseurs		10.15-11.45 13.30-15.00	55+	3-sep	37x	53,65	42,55
	Samen Eten		12.30-13.30	55+	hele jaar	1x p/wk	6,- p/keer	4,30 p/keer
	Stijldansen (normaal niveau)		19.45-20.30	55+	1-okt	1x p/wk	48,40	36,30
	Stijldansen (hoger niveau)		20.45-21.30	55+	1-okt	1x p/wk	48,40	36,30

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht

## Ouderenwerk (3)



Contactpersoon Tamara Leguit, 030 - 244 10 82

Buurt Ondiep

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
De Plantage	Teken/schilderclub	Vrij.		55+				
	Inloop		09.00-16.00	55+	hele jaar	dagelijks	gratis	n.v.t.
	Internetcafé		13.00-16.00	55+	hele jaar	1x p/wk	gratis	n.v.t.
	Pedicure		wisselend	55+	op afspr.		18,-	n.v.t.
	Line-dance			55+				
	Samen Eten		12.30-13.30	55+	hele jaar	1x p/wk	6,- p/keer	4,30 p/keer
	Uitleg elektrische apparaten (als telefoon, afstandsbediening, PIN, magnetron etc.)		13.30-15.30	55+	hele jaar	1x p/wk	gratis	n.v.t.
	Voorlichtingsbije- komsten		wisselend	55+	zie aank.			