

Uitgangspunten activiteiten

- Activiteiten kunnen alleen doorgaan bij voldoende inschrijvingen en begeleidende vrijwilligers.
- Mocht je extra zorg nodig hebben tijdens de activiteiten, dien je dat zelf te regelen.

Heb je andere vragen over vrije tijd, heb je behoefte aan ondersteuning bij het zoeken welke activiteiten voor jou passend zijn? Of wil je weten wat er nog meer te doen is op het gebied van wonen, zorg en welzijn, vrije tijd en sport in Houten? Neem dan contact op met:

Sociaal Loket Houten, Onderdoor 25,3995 DW Houten, tel. 030 - 639 26 11, e-mail: info@sociaalokethouten.nl. Inloopspreekuur: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur. Telefonisch bereikbaar: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.

Vragen over activiteiten

Heb je vragen over de activiteiten die in deze folder staan? Wil je een andere activiteit doen, Heb je zelf een idee voor een activiteit? Wil je je aanmelden als deelnemer? Zoek je vrijwilligerswerk? Neem dan contact op met:

'vanHouten&co' Corrie Bransen, e-mail: c.bransen@vanhoutenenco.nl. Op dinsdag, woensdag en donderdag aanwezig in Centrum Markant, Het Kant 199, 3995 GZ Houten, tel. nr. (030)7001516



Deze brochure is mogelijk gemaakt door Grontmij

Uitstapgroepen

Elke maand een activiteit of uitje samen met een vaste groep en begeleiders.

Voor wie: Iedereen met een (licht) verstandelijke beperking die zelfstandig kan reizen met het openbaar vervoer en lid is van de Uitstapgroep. Wil je lid worden van een van de Uitstapgroepen, dan kun je je aanmelden bij Corrie Bransen voor een kennismakingsgesprek.

Waar: We verzamelen telkens voor Het Haltna Huis (Het Kant 193, Houten) en vertrekken samen met de vaste begeleiders om 13.00 uur. Zorg dat je op tijd bent en geef van te voren aan of je meegaat! Hierover ontvangen deelnemers een nieuwsbrief.

Wanneer: **Groep 1:** 1 keer per maand, zie nieuwsbrief. De begeleiders zijn Harry, Hetty en Dorien
Groep 2: 1 keer per maand, zie nieuwsbrief. De begeleiders zijn Mieke en Co.

Kosten: € 15,00 inschrijfgeld per jaar, daarnaast betaal je zelf de reiskosten, entree en consumpties.

Eetcafé

Uit eten met gezellige mensen die ook van lekker eten en een praatje houden. Annet en Anneke zijn de begeleiders.

Voor wie: Iedereen die graag uit eten gaat.
Waar: Eetatelier, Het Rond 86, Houten.
Wanneer: De eerste dinsdag van de maand: 6 januari, 3 februari, 3 maart, 7 april, 12 mei, 2 juni, 1 september, 6 oktober, 3 november, 1 december. Je bent welkom vanaf 17.30 uur. We eten van 18.00 uur tot 19.30 uur.

Kosten: € 12,00 voor een 2-gangenmenu, een drankje en koffie.

Aanmelden: Je moet vooraf (uiterlijk op de maandag ervoor) inschrijven en betalen bij Centrum Markant, Het Kant 199, tel: (030)7001515

Welzijnsorganisatie 'vanHouten&co' is er voor alle inwoners van Houten, dus ook voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking. 'vanHouten&co' organiseert, met inzet van enthousiaste vrijwilligers, gezellige, leerzame en leuke activiteiten. De bedoeling is dat je contact hebt, je welkom voelt, ondersteuning krijgt waar dat nodig is en vertrouwen hebt in wat je zelf kunt doen. Heb je zelf een plan voor een activiteit? Maak een afspraak en kom er over praten.

Kookclub en samen eten bij 'Het Oude Station'

Wil je leren koken voor een groep en/of vind je het gezellig om samen te eten?

Voor wie: Iedereen die wil leren koken voor een groep en/of van samen houden is welkom.

Waar: Het Oude Station, Stationserf 97, 3991 KX Houten.

Wanneer: Workshop 'samen koken' start elke woensdag om 16.30 uur, samen eten om 18.00 uur tot 19.00 uur. Inschrijven tot 2 dagen van tevoren via: info@hetoudestation.nl of tel: 030-6369516.

Kosten: € 7,50 voor een tweegang menu, kinderen € 3,50. Het menu vind je op de website www.hetoudestationhouten.nl. De workshop en het mee-eten kost € 7,50.

Verdere informatie over alle uitstapjes ontvang je na aanmelding bij de uitstapgroep via de nieuwsbrief.

Vriendenkringen

Voor mensen met een beperking is vrienden maken en vriendschappen onderhouden niet altijd gemakkelijk. Een Vriendenkring is een groepje mensen die het goed met elkaar kunnen vinden. Ze bepalen zelf hoe vaak ze met elkaar afspreken en wat ze gaan doen. Samen winkelen, een spelletje spelen, vissen, wandelen, naar de film.

Deelname aan de Vriendenkring kost niets, behalve de kosten voor de activiteiten die jullie samen bedenken. Afhankelijk van de interesses en leeftijd wordt een Vriendenkring gevormd. De meeste deelnemers zijn tussen de 20 en 30 jaar oud.

Er is een kennismakingsavond, een kringlink daarna wordt de groep samengesteld. Vrijwilligers begeleiden tijdelijk de groep, na verloop van tijd kunnen jullie zelf met elkaar de vriendencontacten en activiteiten organiseren.

Interesse: Neem contact op met 'van Houten & co', Corrie Bransen, e-mail: c.bransen@vanhoutenenco.nl of tel: (030) 7001516.

Bingo

Zin om eens mee te doen? Wie weet win je een mooie prijs.

Voor wie: Jong en oud, met of zonder beperking.
Waar: Centrum Markant, Het Kant 199, Houten, telefoon (030) 7001515.
Wanneer: De laatste donderdag van de maand van 14.00-16.00 uur.
Kosten: € 0,60 per bingoplankje, er worden 5 ronden gespeeld, dus € 3,00 als je met alle ronden meespeelt.

Disco

Lekker dansen op vrolijke muziek en goede beats! De DJ's draaien de leukste muziek en krijgen iedereen op de dansvloer. Je hoeft je niet van te voren op te geven dus kom ook en breng gerust je familie, vrienden en begeleiders mee!

Voor wie: Jongeren/volwassenen met of zonder beperking.
Waar: Wijkcentrum/Cultuurhuis Schoneveld, Zonnehout 36, 3991 MX Houten.
Wanneer: Vrijdag 13 maart, 29 mei en 9 oktober
Kosten: € 3,00 entree.
Informatie: 'vanHouten&co', Corrie Bransen e-mail: c.bransen@vanhoutenenco.nl of telefoon: (030) 7001516.

Stuifes Inn op zondagmiddag

Zondagmiddag hoeft niet saai te zijn. Kom naar de Stuifes Inn. Je hoeft je voor deze activiteit niet van te voren aan te melden. Je kan sjoelen of spelletjes doen.

Voor wie: Voor jong en oud, met of zonder beperking.
Waar: Centrum Markant, Het Kant 199, Houten, telefoon: (030) 7001515.
Wanneer: Elke derde zondag van de maand van 13.30 tot 16.00 uur.
Kosten: Wanneer je mee wilt doen aan de sjoelcompetitie kost dit € 0,70.

Op feestdagen en in de zomervakantie van 11 juli t/m 31 augustus en op 27 december is er geen Stuifes Inn.

Lunchen tijdens de Stuifes Inn

Wanneer: De laatste zondag van de maand. Zie voor het menu de persberichten in Het Houtens Nieuws en Het Trefpunt en het affiche in Centrum Markant.
Kosten: Aanmelden en betalen kan tot de donderdagochtend ervoor bij Centrum Markant. Mee-eten kost € 3,00.

Mannen in beweging

Mannen onder elkaar die fit willen zijn en werken aan hun conditie. De trainer is Co van Bennekom.

Wanneer: Elke maandag 10.00-11.00 uur
Waar: Centrum Markant, Het Kant 199, Houten.
Kosten: € 3,00 (U-pas € 1,50) per les, betaling per kwartaal.
Aanmelden: Cursus&co; www.cursusenco.nl of tel. (030)6364255 (ma. t/m do. Van 9.30 tot 12.00 uur), Zijdemos 30, Houten. Je kunt nog veel meer cursussen vinden bij Cursus&co.

Ontmoetingsgroep

Op vrijdagavond kun je bij de Ontmoetingsgroep op een ontspannen manier met elkaar kennis maken, een gezelschapsspel doen of iets creatiefs. Je kunt misschien wel iemand ontmoeten waar je een afspraak mee kunt maken om iets mee te ondernemen bijv. uitgaan, samen koken, sporten of naar de bioscoop.

Voor wie: Ontmoetingsgroep voor mensen van ongeveer 25 tot 45 jaar met of zonder Autisme Spectrum Stoornissen.
Waar: Centrum Markant, Het Kant 199, 3995 GZ, Houten.
Wanneer: 3e vrijdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur.
Kosten: € 3,00 (incl. 1 kopje koffie of thee) plus kosten voor consumpties (alcoholvrij).
Informatie: Een keer per maand is er ook een gespreksgroep autisme op dinsdagavond, informatie bij 'vanHouten&co', Corrie Bransen, e-mail: c.bransen@vanhoutenenco.nl of tel: (030) 7001516.

Prokkel Houten

In de eerste week van juni is het de landelijke Prokkelweek. Een Prokkel is een prikkelende ontmoeting tussen mensen met én zonder beperking.

'vanHouten&co' zorgt voor de organisatie van deze dag in Houten. Een deelnemer kan aangeven in welk bedrijf/organisatie hij of zij graag een dagje stage wil lopen. De Prokkelwerkgroep gaat kijken of deze wens vervuld kan worden en zoekt een geschikte stageplek. Dit jaar is de nationale Prokkelstagedag op donderdag 4 juni. Er zal ook een Prokkel-evenement worden georganiseerd.

Voor verdere informatie en vragen kan je mailen naar prokkel@vanhoutenenco.nl

Onbeperkt actief

Lijkt het je leuk om aan een activiteit deel te nemen of zou je vrijwilligers werk willen doen? Wil je wat hulp bij het vinden van de juiste activiteit of vrijwilligerswerkplek, dan helpen we je graag op weg.

Neem contact op om een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek met Corrie Bransen: (030) 7001516 of c.bransen@vanhoutenenco.nl.