

ACTIVITEITEN EN CURSUSSEN HET COUVÉEHUIS



Het Couvéehuis
Frankenslag 139
2582 HJ Den Haag
070 – 350 06 94
balie.hch@welzijnscheveningen.nl
www.welzijnscheveningen.nl

Weekenduitstapjes

Vanuit het Couvéehuis vertrekken 1 keer per maand en meestal op zondag meerdere busjes voor een leuk uitstapje ergens in de regio. De uitstapjes worden begeleid door vrijwilligers van Welzijn Scheveningen. Per busje kunnen 8 personen mee, ook mensen met een rollator of in een rolstoel. U dient van te voren te reserveren en contact af te rekenen bij de receptie van het Couvéehuis. De bedragen wisselen per keer. Voor vrijwilligers van Welzijn Scheveningen en oovervoershouders geldt een bescheiden korting Bent u niet in de gelegenheid er eens gezellig met andere mensen op uit te gaan omdat u bijvoorbeeld geen auto heeft, of slecht ter been bent, of geen vrienden of familie hebt die u weleens meenemen, neem dan contact op met:



Wij kunnen u informeren over de eerstvolgende datum, het tijdstip en de prijs van het uitstapje en uiteraard wat de bestemming gaat worden. Als u zelf tips hebt of bepaalde wensen om eens een keer naar toe te gaan dan kunt u dat altijd doorgeven.

| Maandag | Tijd | Docent/begeleider | Prijs | |
|--|---------------|------------------------|--|--------------|
| Engelse grammatica les – niveau 1 NIEUW | 9.00 – 10.00 | Linda Bennett | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Nederlands – niveau 1 | 9.15 – 10.15 | Hermine Swarte | € 2,00 | Per les |
| Nederlands – niveau 2 | 9.15 – 10.15 | Will Nanne | € 2,00 | Per les |
| Tekenatelier | 9.30 – 13.00 | Els Thijsse | € 64,00 | Per 8 lessen |
| Naailes | 9.30 – 11.30 | Marry Zonneveld | € 60,00 | Per 8 lessen |
| Engelse conversatie groep 1 | 10.00 – 11.00 | Linda Bennett | € 24,00 | Per 8 lessen |
| De Ontmoeting | 10.30 – 14.00 | De ouderenadviseur | Op afspraak: 070 – 416 20 20 | |
| Nederlands – niveau 1 | 10.30 – 11.30 | Hermine Swarte | € 2,00 | Per les |
| Engelse conversatie groep 2 | 10.30 – 12.00 | Ewa Szemraj | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Engelse conversatie groep 3 | 11.00 – 12.00 | Linda Bennett | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Bridge | 13.00 – 16.00 | Greet Mensinga | € 4,00 | Per maand |
| Mantrakoor – Zingen met hart en ziel | 13.30 – 15.00 | Marion Kuipéri | € 35,00 | Per 8 lessen |
| Talentplus jobfinding hoger opgeleiden | 13.30 – 16.30 | Hans Kleinrensink | Info: www.talentplus.nl | |
| Teken- en schilderles | 13.30 – 15.30 | Els Hillen | € 40,00 | Per 8 lessen |
| Portugees – niveau 1 – groep 1 | 14.00 – 15.00 | Rosi Bertoni | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Poëzieschrijfles voor senioren | 14.00 – 16.30 | Martine Lekkerkerk | Info: 06 – 53 302 128 | |
| Portugees – niveau 1 – groep 2 | 15.00 – 16.00 | Rosi Bertoni | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Russische les – niveau 1 | 16.30 – 17.30 | Irina Gomzina | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Tekenles in het Russisch | 17.30 – 19.30 | Gregory Kohelet | Info: 06 – 47 010 019 | |
| Russische les – niveau 2 | 17.30 – 18.30 | Irina Gomzina | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Naailes | 18.00 – 20.00 | Marry Zonneveld | € 50,00 | Per 8 lessen |
| Tai Chi – niveau 1 | 18.00 – 19.00 | Dick Plug | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Tai Chi – niveau 3 | 19.00 – 20.30 | Dick Plug | € 34,00 | Per 8 lessen |
| Mahjong – op de even weken | 19.30 – 22.00 | Joyce Goddijn | € 7,50 | Per kwartaal |
| Koor “Haagse Herrie” | 20.00 – 21.30 | Annick van Gennip | Info: 06 – 46 084 309 | |
| Franse les – niveau 2 | 20.00 – 21.30 | Danielle Kurent | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Naailes | 20.00 – 22.00 | Marry Zonneveld | € 50,00 | Per 8 lessen |
| Dinsdag | Tijd | Docent/begeleider | Prijs | |
| Boetseren | 9.00 – 12.30 | Maarten van der Hout | € 10,00 | Per maand |
| Welkom buitenlandse vrouwen | 9.15 – 11.45 | Hermine Swarte | gratis | |
| Spaanse les – niveau 4 | 9.30 – 10.30 | Maria Freyre | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Franse les – niveau 4 | 9.30 – 10.30 | Remco Lodeweges | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Teken- en schilderles | 9.30 – 12.00 | Sandra Thie | Info: 06 – 51 49 51 02 | |
| Lezing vaderlandse gesch. 1 ^e dinsdag v.d. maand | 9.45 – 11.45 | Janny Jonkman | € 1,50 | Per keer |
| Inloopuurtje voor expats - 1 ^e dinsdag v.d. maand | 10.00 – 11.00 | Nadia Vial | Info: 06 – 54 10 61 95 | |
| Spaanse les – niveau 1 | 10.45 – 11.45 | Maria Freyre | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Franse conversatie | 11.00 – 12.00 | Remco Lodeweges | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Spaanse les – niveau 3 | 11.50 – 12.50 | Maria Freyre | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Lunch - 1 ^e dinsdag v.d. maand | 12.00 – 13.00 | Ank/Lyda/Adrie | € 3,50 | Per keer |
| Spaanse les – niveau 2 | 13.00 – 14.00 | Maria Freyre | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Tekenatelier | 12.30 – 15.00 | Els Thijsse | € 45,00 | Per 8 lessen |
| Bridge | 12.45 – 16.00 | Giok Tie-So | € 4,00 | Per maand |
| Komt u dansen <i>dansen voor dementerenden</i> NIEUW | 13.30 – 15.00 | Ingeborg van der Meer | Info: 06 – 137 099 12 | |
| Cursus voetreflexzonetherapie | 13.30 – 15.00 | Truus Rademaker | € 40,00 | Per 8 lessen |
| Mindfulness | 15.30 – 16.30 | Truus Rademaker | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Tai Chi – niveau 2 | 17.30 – 18.30 | Dick Plug | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Naailes | 19.00 – 21.00 | Marry Zonneveld | € 60,00 | Per 8 lessen |
| Yoga | 19.30 – 20.30 | Ine Stomps | € 27,50 | Per 8 lessen |
| Nohbem – Portugese Filosofische studiegroep | 19.15 – 21.30 | Christiane de Freitas | € 10,00 | Per kwartaal |
| Franse les – niveau 2 | 20.00 – 21.30 | Danielle Kurent | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Yoga | 20.45 – 21.45 | Ine Stomps | € 27,50 | Per 8 lessen |
| Woensdag | Tijd | Docent/begeleider | Prijs | |
| Naailes | 9.30 – 11.30 | Marry Zonneveld | € 60,00 | Per 8 lessen |
| Franse les - niveau 4 – cultuur en literatuur | 9.30 – 10.30 | Veronique Jullian | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Gespreksgroep Mantelzorgers – 2 ^e woensdag | 10.00 – 11.45 | Janneke Ariaans | gratis | Open inloop |
| Statenkoor | 10.30 – 11.30 | Albertine van Kesteren | € 3,50 | Per maand |
| Spaans (volksuniversiteit) | 10.30 – 12.00 | Claudia Garcia Capacho | Info: 070 – 328 0341 | |
| Stoelyoga | 10.00 – 11.00 | Yvonne van Helvoirt | € 28,00 | Per 8 lessen |

| | | | | |
|---|---------------|--------------------------|--------------|----------------------------|
| Franses les – niveau 2 | 10.45 – 11.45 | Remco Lodeweges | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Franses les – niveau 1 | 12.00 – 13.00 | Remco Lodeweges | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Poffertjes eten | 12.00 – 13.00 | Frits Scheelings | € 0,75 | Per portie (8 stuks) |
| Duitse les – niveau 2 | 11.45 – 12.45 | Barbara Eidmann | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Duitse les – niveau 4 | 13.00 – 14.00 | Barbara Eidmann | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Boetseren | 12.00 – 15.30 | Willy de Groot | € 10,00 | Per maand |
| CA-Holland | 12.00 – 13.15 | | | Hulplijn: 06 – 14 62 35 75 |
| Bridge | 13.00 – 16.00 | Corrie van Veen | € 40,00 | Per jaar |
| Lego Challenge – Young engineers | 13.00 – 14.15 | Joost Luttge | | joost@youngeng.nl |
| Franses conversatie | 13.00 – 14.30 | Danielle Kurent | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Leesclub – laatste woensdag van de maand | 14.00 – 16.00 | Helen Land | | info@de-vrijplaats.nl |
| Filosofieles | 14.30 – 16.30 | Tom Domnisse | | Info: 06 – 51 891 764 |
| Alzheimer Café - 1 ^e woensdag v.d. maand | 19.00 – 21.30 | Janneke Ariaans | gratis | Open inloop |
| Teken- en schilderles | 19.00 – 21.00 | Kunstenaar Jos | € 40,00 | Per 8 lessen |
| CA-Holland | 19.00 – 20.00 | | | Hulplijn: 06 – 14 62 35 75 |
| Mindfulness voor beginners | 19.30 – 21.30 | Robert Bronnewasser | € 60,00 | Per 8 lessen |
| Boetseren | 19.30 – 22.00 | Nel Taal | € 7,50 | Per maand |
| Donderdag | Tijd | Docent/begeleider | Prijs | |
| Nederlands – niveau 1 | 9.15 – 10.15 | José Correa Inacio | € 2,00 | Per les |
| Bridge | 9.30 – 12.30 | Marika v.Nieuwenhuyzen | € 40,00 | Per jaar |
| Volksdansen 55+ | 9.45 – 10.45 | Kees Bras | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Vilten | 10.00 – 12.30 | Willemijn Swarte | € 20,00 | Per 4 lessen |
| Ouder- en kindgroep | 10.00 – 12.00 | Lida van Ruijven | € 1,50 | Per keer |
| Schaken | 10.30 – 13.00 | Henk Wardenaar | gratis | Per maand |
| Bridgeles niveau 2 | 13.00 – 15.30 | Andrea Dickhoff | € 52,00 | Per 8 lessen |
| Nederlands – niveau 2 NIEUW | 13.00 – 14.00 | Menno Horning | € 2,00 | Per les |
| Voetjes van de Vloer - Seniorengym 65+ | 13.30 – 14.45 | Dick Plug | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Mindfulness A.C.T. | 13.00 – 15.00 | Robert Bronnewasser | € 60,00 | Per 8 lessen |
| Tai Chi – niveau 4 | 14.30 – 16.30 | Rick Verbaan | € 62,50 | Per 8 lessen |
| Lijn Tien – training groep 7 en 8 | 15.00 – 16.30 | Leontien en Marjolijn | | Info: 06 – 25 005 920 |
| Diner Cuvée – 3 gangen warme maaltijd | 17.00 – 19.00 | Luz en haar team | € 5,00 | 3-gangenmaaltijd |
| Spaans – niveau 2 | 19.00 – 20.00 | Maritza Urritia | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Yoga NIEUW | 19.00 – 20.00 | Jan-Willem Hilbrands | € 28,00 | Per 8 lessen |
| Yoga met meditatie NIEUW | 20.15 – 21.45 | Jan-Willem Hilbrands | € 36,00 | Per 8 lessen |
| Nederlandse conversatie voor Brazilianen | 19.30 – 21.00 | Rolf Korff de Gidts | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Fotoclub - op de even weken | 19.30 – 22.00 | Leo en Brord | € 30,00 | Per jaar |
| AA-praatgroep | 20.00 – 21.15 | | | Hulplijn: 06 – 13 83 34 36 |
| Franses conversatie | 20.00 – 21.45 | Danielle Kurent | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Spaans – niveau 1 | 20.15 – 21.15 | Maritza Urritia | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Vrijdag | Tijd | Docent/begeleider | Prijs | |
| Boekenleesclub – laatste vrijdag v.d. maand | 9.30 – 11.30 | Hannah Smeets | gratis | Open inloop |
| Engels – niveau 1 | 9.30 – 10.30 | Rosi Bertoni | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Engels – conversatie groep 4 NIEUW | 9.30 – 10.30 | Linda Bennett | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Mahjong – op de oneven weken | 9.45 – 12.30 | Joyce Goddijn | € 7,50 | Per kwartaal |
| Yoga | 10.00 – 11.15 | Johan Hoft | € 32,00 | Per 8 lessen |
| Teken- en schilderles | 10.00 – 12.00 | Kunstenaar Jos | € 90,00 | Per 16 lessen |
| Bridgeles – niveau 3 | 10.00 – 12.30 | Selma van Geldere | € 52,00 | Per 8 lessen |
| Country on Line 55+ | 10.00 – 11.15 | Kees Bras | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Engels – niveau 2 | 10.30 – 11.30 | Rosi Bertoni | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Engelse grammatica les – niveau 1 NIEUW | 10.45 – 11.45 | Linda Bennett | € 24,00 | Per 8 lessen |
| Portugees – niveau 3 | 11.30 – 13.00 | Rosi Bertoni | € 36,00 | Per 8 lessen |
| Yoga | 11.30 – 12.45 | Jan Willem Hilbrands | € 32,00 | Per 8 lessen |
| Tafeltennis | 13.15 – 16.00 | Albertine van Kesteren | € 3,50 | Per maand |
| Bridgeles niveau 1 | 13.00 – 15.30 | Andrea Dickhoff | € 52,00 | Per 8 lessen |
| Cursus stofferen – 8 lessen | 13.30 – 15.00 | Radjen Dwarka | € 50,00 | Per cursus |
| Franses les – niveau 1 | 14.00 – 15.30 | Danielle Kurent | € 30,00 | Per 8 lessen |
| Sloveense les – jonge kinderen | 16.00 – 17.00 | Neja Morato Stucin | | Info: 06 – 20 29 26 35 |
| Sloveense les – oudere kinderen | 17.15 – 18.30 | Neja Morato Stucin | | Info: 06 – 20 29 26 35 |
| Sloveense les – volwassenen | 18.30 – 20.00 | Neja Morato Stucin | | Info: 06 – 20 29 26 35 |
| Tekenen en schilderen 12 – 18 jaar | 16.30 – 18.30 | Els Thijse | € 35,00 | Per 8 lessen |

| | | | | |
|---|--------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------------|
| Diner Couvée – 3 gangen warme maaltijd | 17.00 – 19.00 | Harry's kookteam | € 5,00 | 3-gangenmaaltijd |
| Zaterdag | Tijd | Docent/begeleider | Prijs/info | |
| Robotics/Electronics/Coding/3D - Lego for kids | 9.15 – 11.15 | Banzita Mwilambwe | Info: | 06 – 47 820 422 |
| Portugees voor Braziliaanse kinderen NIEUW | 13.00 – 15.00 | Rosi Bertoni | Info: | 06 – 46 091 579 |
| Diner Couvée – 1 ^e en 3 ^e zaterdag v.d. maand | 17.00 – 19.00 | Wim Romijns kookteam | € 6,50 | 3-gangenmaaltijd |
| Luxe maaltijd Maison de Kú Kú | 18.00 – 21.30 | Mariëtte Bauer | | Info: 06 – 14 408 727 |
| Zondag | Tijd | Docent/begeleider | Prijs/info | |
| Theorielessen rijbewijs – in het Engels | 9.00 – 16.00 | Bastiaan Westdijk | Info: | 020 – 48 90 801 |
| CA-Holland | 11.00 – 12.30 | | | Hulplijn: 06 – 14 62 35 75 |
| Diner Couvée – 2e zondag van de maand | 12.30 – 15.00 | Giok Tie-So | € 6,50 | Per keer |
| Op afspraak | Op afspraak | Docent/begeleider | Prijs/info | |
| Mediation (ma. t/m vrijdag) | Op afspraak | Saskia Heinen | Info: | heinen@beeldspraakmediation.eu |
| Fietsles (ma. t/m vrijdag) | Op afspraak | Hermine Swarte | € 2,00 | Tel. 070 – 364 38 98 |
| Stoppen met roken door hypnose (ma. t/m vrijdag) | Op afspraak | Diederik Wawoe | Info: | hypnoseseveningen@gmail.com |
| Zwemmen in de Blinkerd (ma. t/m vrijdag) | Op afspraak | Hermine Swarte | € 3,25 | Tel. 070 – 364 38 98 |
| Pianoles (dinsdag en vrijdag) | Op afspraak | Maria Esteves | Info: | piano.maria@hotmail.com |
| Pianoles (woensdag) | Op afspraak | Avinoam Shalev | Info: | 06 – 12 424 393 |
| Pianoles (donderdag en zaterdag) | Op afspraak | Phoebe Meng Zhang | Info: | phoebez11@yahoo.com |
| Voetreflexzonemassage (woensdag) | Op afspraak | Truus Rademaker | Info: | 06 – 44 786 649 |
| Ontspanningsmassage / reiki (ma. t/m vr.dag) | Op afspraak | Maria Nastawska | Info: | 06 – 53 927 794 |
| Hypnotherapie en healing | Op afspraak | Vinod Bhagwandin | Info: | 06 – 48 981 375 |
| Taalles: Engels-Spaans-Hongaars-NL (vrijdag) | Op afspraak | Conny van Sluijs | Info: | 06 – 18 777 545 |

- Voor cursussen met drie sterretjes geldt: start bij voldoende deelnemers.
- Prijzen en tijden onder voorbehoud van wijzigingen.
- Waar geen prijs maar een telefoonnummer staat, zijn huurders en geen eigen activiteiten.
- Op vertoon van uw geldige ooievaarspas krijgt u bij een aantal cursussen of activiteiten korting.
- Doet u vrijwilligerswerk bij Welzijn Scheveningen dan krijgt u bij een aantal cursussen of activiteiten korting.
- Voor onze maaltijdprojecten van Diner Couvée geldt dat u zich uiterlijk 2 dagen van te voren dient op te geven.

| Diensten Couvéehuis | Dag | Tijd | Prijs | |
|---|-------------------------|---------------|---------|-------------|
| Boekenuitleen | Ma. t/m vrijdag | 9.00 – 17.00 | € 0,20 | Per boek |
| Kledingklussendienst | Maandag | 10.00 – 12.00 | divers | Open inloop |
| Pedicure – Norma | Maandag | 9.00 – 17.00 | € 26,00 | Op afspraak |
| Pedicure – Juliana | Dinsdag | 9.00 – 17.00 | € 26,00 | Op afspraak |
| Mee met de Riksja, meer info zie brochure bij de balie “Fietsen alle jaren” | | | gratis | Op afspraak |
| Spreekuur wijkagent | 3 ^e dinsdag | 19.30 – 20.00 | gratis | Open inloop |
| Spreekuur ouderenadviseur | Dinsdag | 10.00 – 11.00 | gratis | Open inloop |
| Spreekuur Vrijwilligerspunt Scheveningen | Ma. t/m vrijdag | 9.00 – 17.00 | n.v.t. | Open inloop |
| Spreekuur computervragen -problemen | 3 ^e maandag | 16.00 – 17.30 | gratis | Open inloop |
| Gespreksgroep mantelzorgers dementie | 2 ^e woensdag | 10.00 – 11.45 | gratis | Open inloop |
| Trombosediens | Woensdag | 9.00 – 10.00 | n.v.t. | Open inloop |

Onderstaand een overzicht van een tweetal activiteiten die plaatsvinden in Groot Hertoginneduin, Voltastraat 107. U kunt vrijblijvend langsgaan voor een proefles.

| Activiteit | Dag | Tijd | Prijs | |
|-------------------------------|-----------|---------------|---------|-----------|
| Kom in beweging (seniorengym) | maandag | 12.30 – 13.30 | € 8,00 | Per maand |
| Tai Chi (65+) | donderdag | 11.00 – 12.00 | € 10,00 | Per maand |



Vrijwilligerswerk: Mocht u geïnteresseerd zijn in vrijwilligerswerk in het Couvéehuis dan kunt u contact met ons opnemen.

Buurtinitiatieven: Voor buurtbewoners stellen wij onze ruimtes gratis of voor een gering bedrag beschikbaar om zelf éénmalige of doorlopende activiteiten op te zetten of cursussen te organiseren. Ook kunnen wij u ondersteunen bij het aanvragen van subsidies hiervoor. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met de locatiemanager, Marja Verhoeve. marja.verhoeve@welzijnscheveningen.nl.

2 mei 2018