

Onbeperkt meedoen! 2017

Welzijnsorganisatie 'van Houten&co' is er voor alle inwoners van Houten, dus ook voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking en psychische kwetsbaarheid. Met inzet van enthousiaste vrijwilligers worden gezellige, leerzame en leuke activiteiten georganiseerd. 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. Het is daarom ook mogelijk om zelf activiteiten te organiseren. Heb je zelf een plan voor een activiteit? Maak een afspraak en kom er over praten bij 'van Houten&co', tel. 030 - 7001500 of kijk op www.vanhoutenenco.nl.



Onbeperkt actief

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? Lijkt het je leuk om aan een activiteit deel te nemen of wil je vrijwilligerswerk doen? Dan helpen we je graag op weg! Neem contact op met 'van Houten&co', Corrie Bransen: op dinsdag en donderdag aanwezig bij 'van Houten&co'.
E-mail c.bransen@vanhoutenenco.nl of tel. 030 - 7001511.



Uitstapgroepen

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

Voor wie: Iedereen met een (licht) verstandelijke beperking. Er zijn 3 groepen waarvan 2 groepen voor alle leeftijden en 1 groep speciaal voor jongeren van 20 tot 35 jaar.

Waar: Deelnemers ontvangen een nieuwsbrief. Wil je mee met een van de uitjes? Dan geef je dat een week van te voren door per e-mail of telefoon.

Wanneer: Zaterdag 1x per maand; onder vaste begeleiding.

Kosten: € 15,- inschrijfgeld per jaar, daarnaast betaal je per uitstapje € 10,- (voor reiskosten, entree en consumpties).

Informatie: Wil je lid worden van een van de Uitstapgroepen? Neem dan contact op met Corrie voor een kennismakingsgesprek. 'van Houten&co', Corrie Bransen, e-mail: c.bransen@vanhoutenenco.nl, tel. 030 - 7001511.

Inspiratiehuis De Uitdaging

Laagdrempelige inloop voor mensen met een psychische kwetsbaarheid/uitdaging. De Uitdaging is een plek waar je jezelf mag zijn en aan jezelf kan werken. Er is ruimte voor gesprekken met gelijkgestemden (peer-to-peer support).

Voor wie: Mensen met en psychische kwetsbaarheid en hun naasten.

Waar: Inspiratiehuis De Uitdaging, Onderdoor 158 - 3e verdieping, 3995 DX Houten.

Wanneer: Vanaf maart 2017; twee dagdelen per week, neem contact op voor meer informatie.

Kosten: Gratis.

Informatie: facebook.com/deuitdaginghouten

Contactpersoon: Michelle Boogaert, Peer support medewerkster Lister, e-mail: peersupport@houten.nl

Bingo



Zin om eens mee te doen?

Wie weet win je een mooie prijs!

Voor wie: Jong en oud, met of zonder beperking.

Waar: 'van Houten&co', Onderdoor 160, 3995 DX Houten.

Wanneer: De laatste donderdag van de maand van 14.00 van 16.30 uur.

Kosten: € 0,60 per bingoplankje, er worden 5 rondes gespeeld, dus € 3,- als je met alle rondes meespeelt.

Informatie: 'van Houten&co', tel. 030 - 7001500.

Disco



Lekker dansen op vrolijke muziek en goede beats! De DJ draait de leukste muziek en krijgt iedereen op de dansvloer. Je hoeft je niet van te voren op te geven. Dus kom ook en breng gerust je begeleiders mee. Op 3 maart komt er een spetterende band!

Voor wie: Jongeren en volwassenen met of zonder beperking.

Waar: Wijkcentrum/cultuurhuis Schoneveld, Zonnehout 36, 3991 MX Houten.

Wanneer: Vrijdag 3 maart, 30 juni, 8 september, 3 november van 19.00 tot 21.00 uur.

Kosten: € 3,- entree.

Informatie: 'van Houten&co' Corrie Bransen, e-mail: c.bransen@vanhoutenenco.nl of tel. 030 - 7001511.

Stuifes Inn

Iedere derde zondag van de maand kun je de zondagmiddag gezellig doorbrengen bij 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: 'van Houten&co', Onderdoor 160, 3995 DX Houten.

Wanneer: Elke derde zondag van de maand van 13.30 tot 16.00 uur.

Kosten: Gratis. Wanneer je mee wilt doen aan de sjoelcompetitie kost dit € 0,70. Op feestdagen en in de zomervakantie is er geen Stuifes inn.

Prokkel Houten



Een Prokkel is een prikkelende ontmoeting tussen mensen met én zonder beperking. Een Prokkel kan van alles zijn. 'van Houten&co' organiseert jaarlijks de prokkelweek in Houten. Elke deelnemer kan aangeven in welk bedrijf/organisatie hij of zij graag een dagje stage wil lopen.

Voor wie: Mensen met een (licht) verstandelijke beperking.

Wanneer: De Nationale Prokkelweek vindt plaats in de eerste week van juni.

Wil je meedoen met de Prokkel?

Kom dan naar de informatieavond bij 'van Houten&co', Onderdoor 160, 3995 DX Houten op woensdag 15 maart van 19.00 tot 20.30 uur. Donderdag 15 juni is de Nationale Prokkel Stagedag.

Waar: De Prokkelstages zijn zoveel mogelijk bij bedrijven en organisaties binnen Houten.

Kosten: Gratis.

Informatie: Prokkel werkgroep Houten, e-mail: prokkel@vanhoutenenco.nl, tel. 030 - 7001500.



Eetcafé



Op stap met gezellige mensen die ook van lekker eten en een praatje houden. Onder begeleiding van 2 vaste begeleiders in 'Het Eetatelier' op Het Rond.

Voor wie: Iedereen die graag uit eten gaat met anderen.

Waar: Het Eetatelier, Het Rond 86, Houten.

Wanneer: De eerste dinsdag van de maand vanaf 17.30 uur. We eten van 18.00 tot 19.30 uur.

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

Informatie: Uiterlijk de maandag voorafgaand inschrijven en betalen bij de receptie van 'van Houten&co'. Onderdoor 160, 3995 DX Houten, tel. 030 – 7001500.

Samen 'Deksels lekker' eten

Samen eten is voor iedereen die van gezond, vers en gezellig samen eten houdt. De maaltijd wordt bereid in samenwerking met mensen met een (licht) verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid.

Voor wie: Voor alle lekkerbekken die graag gezond willen eten.

Waar: Deksels Lekker, Het Wed 81, Houten.

Wanneer: Om de 2 weken, vanaf woensdag 11 januari 2017, start 18.15 uur.

Kosten: € 12,50 voor een 3-gangen menu (voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht).

Informatie: Geef je op bij samendekselskoken@outlook.com of kijk op www.dekselslekker.nl.

Eetcafé Stichting Saffier Houten

Voor wie: Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je hebt eerst een kennismakingsgesprek.

Waar: Eetatelier Het Rond, Het Rond 86, Houten.

Wanneer: Iedere maandag; ook in de schoolvakanties. Inloop 16.00 uur (creatieve activiteit), om 18.00 uur gaan we aan tafel.

Kosten: 3-gangen menu voor € 5,-, U-pas houders € 4,-; gratis thee/koffie na afloop.

Aanmelden: Stichting Saffier, tel. 030 - 3021100.

Cursus (WRAP) Wellness Recovery Action Plan

WRAP is een praktische cursus om aan je welbevinden te werken, door een persoonlijk 'levensplan' te maken. WRAP helpt je om de regie over je leven (weer) op te pakken. De cursus wordt gegeven door twee mensen met eigen ervaring die de cursus zelf ook hebben gevolgd.

Voor wie: Voor iedereen vanaf 18 jaar.

Waar: Inspiratiehuis De Uitdaging, Onderdoor 158 - 3e verdieping, 3995 DX Houten.

Wanneer: Start maandag 6 maart 2017 (in de avond) en dinsdag 12 september 2017 (in de ochtend). De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur.

Kosten: € 20,- voor de gehele cursus, incl. koffie, thee en cursusmap.

Informatie: www.lister.nl/wrap-training/
Contactpersoon: Michelle Boogaert,
Peer support medewerkster Lister,
e-mail: peersupporthouten@lister.nl.

Ontmoetingsgroep Autisme

Elke maand kun je bij de Ontmoetingsgroep op een ontspannen manier kennis maken met elkaar, een gezelschapsspel doen of iets creatiefs. Misschien ontmoet je wel iemand waarmee je kunt afspreken om iets mee te ondernemen, zoals uitgaan, samen koken, sporten of naar de bioscoop.

Voor wie: Ontmoetingsgroep voor mensen van ongeveer 25 tot 50 jaar met of zonder Autisme Spectrum Stoornissen.

Waar: 'van Houten&co', Onderdoor 16, 3995 DX, Houten.

Wanneer: 3e vrijdag van de maand van 19.45 tot 21.45 uur.

Kosten: € 2,- plus kosten voor consumpties (alcoholvrij).

Informatie: 'van Houten&co', Corrie Bransen, e-mail: c.bransen@vanhoutenenco.nl of tel. 030 - 7001511.

Uit deze ontmoetingsgroep is een gespreks-groep voor mensen met autisme ontstaan en komt de 3e dinsdag van de maand bij elkaar.

Groepsactiviteiten Stichting Saffier

Voor wie: Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je hebt eerst een kennismakingsgesprek.

Waar: Verzamelen op de parkeerplaats aan de Dijkhoeve.

Wanneer: Iedere 4e zondagmiddag van de maand; ook in de schoolvakanties.

Kosten: Indien van toepassing een bijdrage voor het vervoer; € 3,50, U-pas houders € 3,-, inclusief een gratis consumptie.

informatie: Stichting Saffier, tel. 030 - 3021100

Chill auti café



Woon je in Houten of omgeving, en heb je een vorm van normaal tot hoger functionerend autisme, of ben je heel erg onzeker? Dan is deze avond iets voor jou! Uitgaan in een omgeving waar jij je thuis kunt voelen, anderen kunt ontmoeten, vrienden vinden. Chillen, muziek luisteren, een muziekinstrument proberen, een leuke activiteit doen, kletsen, drankje drinken, dansen, een keer samen gamen of een film kijken.

Voor wie: Jongeren met autisme met normaal tot hogere intelligentie. Jongeren die erg verlegen of faalangstig zijn, zijn ook van harte welkom.

Waar: Jongerencentrum Enter, Hefbrug 1, 3001 LB Houten.

Wanneer: 1x per maand op de zaterdagavond (op de website staan de data voor het hele jaar). Er is een vast team van begeleiders met kennis van de doelgroep.

Kosten: Entree € 7,50, drankmuntjes zijn € 2,-.

Informatie: www.auticafe.com of bel met Edith, tel. 06 - 57002613.

Hobbyclub de Schakel

Voor wie: Voor mensen met een verstandelijke beperking tussen de 15 en 65 jaar.

Waar: Opstandingskerk Gemeente Houten.

Wanneer: Donderdagavond van 19.30 uur tot 21.00 uur.

Kosten: € 35,- per jaar.

Aanmelden: Anke Koopman, tel. 030 - 6374928 of Marian van der Kooij tel. 030 - 6351453.

Mannen in beweging



Mannen onder elkaar die fit willen worden en aan hun conditie willen werken. Co van Bennekom is een professionele trainer en verzorgt deze sportlessen.

Voor wie: Voor mannen met en zonder (verstandelijke) beperking.
Wanneer: Elke maandag 10.00 tot 11.00 uur
Waar: 'van Houten&co', Onderdoor 160, 3995 DX Houten, 030 - 7001525.
Kosten: € 3,- (u-pas € 1,50) per les, betaling per maand.
Informatie: www.vanhoutenenco.nl of tel. 030 - 7001525 (ma. t/m do. van 9.30 tot 12.00 uur), 'van Houten&co', onderdeel Cursus&co, Onderdoor 160, 3995 DX Houten. Je kunt nog veel meer leuke cursussen en workshops vinden bij Cursus&co, tel. 030 - 7001525.

Workshops Sien

Sien is een belangenvereniging voor ouders, familieleden en overige betrokkenen van mensen met een verstandelijke beperking. In Houten is Sien actief door het organiseren van de workshop Samen sterk(er); over het versterken van sociale netwerken rondom mensen met een beperking én de workshop Samen weet je meer; een brainstormavond met ouders, betrokkenen én Houtense professionals in zorg en welzijn.
Informatie: jolanda@sien.nl of tel. 06 - 51558580

4 april 2017 workshop Samen sterk(er)
18 mei 2017 workshop Samen weet je meer!
26 sept 2017 workshop Samen sterk(er)
14 nov 2017 workshop Samen weet je meer!

Sport & Spel Inloop

De Sport- & Spel Inloop is een moment om ontspannen en laagdrempelig met elkaar te bewegen, waarbij plezier voorop staat.

Voor wie: De Inloop is bedoeld voor mensen die willen bewegen, maar een drempel ervaren om naar een sportaanbieder te gaan. Dit kan zijn vanwege een slechte conditie of beperkt budget.
Waar: Gymzaal in De Krachtfabriek, Putterhaag 2, Houten.
Wanneer: Iedere vrijdag, van 10.00 tot 11.00 uur. Aanmelden is niet nodig.
Kosten: Gratis.
Extra info: Draag makkelijke, loszittende kleding.
Informatie: Yoni Sahertian (Lister), e-mail: yonisahertian@lister.nl of tel. 06 - 1096196, Annemarie van Deelen (Sportpunt Houten), e-mail: annemarie@sportpunthouten.nl of tel. 06 - 25511699.

Sportpunt Houten

Bij Sportpunt Houten kun je terecht voor al het sport- en beweegaanbod in de gemeente Houten.
Informatie: Sportpunt Houten, Randhoeve 221, 3995 GA Houten. Tel. 06 - 10362696 www.sportpunthouten.nl of <http://www.sportpunthouten.nl/bewegen-in-houten/activiteiten/in-de-wijk>

Sportcarrousel

Sportpunt Houten vindt het belangrijk dat mensen met een verstandelijke beperking

kunnen sporten en bewegen. Minimaal eens per maand wordt er dan ook bij één van de sportaanbieders in Houten een activiteit georganiseerd, waarbij je kunt komen kennismaken met het sport- en beweegaanbod.

Voor wie: Mensen met verstandelijke beperking van alle leeftijden.
Waar: Op verschillende locaties.
Wanneer: Elke maand is er minstens één beweegactiviteit voor mensen met een verstandelijke beperking.
Kosten: Gratis.
Informatie: www.sportpunthouten.nl. Claudia van Mechelen, e-mail: claudia@sportpunthouten.nl of tel. 06 - 14147601.

Houtense Stichting Samen Verder (HSSV).

Deze stichting organiseert sport- en spel-activiteiten voor mensen met een verstandelijke beperking. Iedereen met een verstandelijke beperking kan op zijn niveau, op zijn eigen tempo deelnemen aan deze activiteiten. Er zijn 2 vaste activiteiten in de week.

Zwemmen

Voor wie: Iedereen met een verstandelijke beperking.
Waar: Zwembad de Wetering (verwarmde doelgroepenbad), Hefbrug 3, 3991 LB Houten.
Wanneer: Iedere zaterdagmorgen tussen 9.00 uur en 10.00 uur.
Aanmelden: samenverderhouten@gmail.com
Informatie: www.ssvhouten.nl

Zaalsport

Voor wie: Voor iedereen met een verstandelijke beperking.
Waar: Gymzaal basisschool Klavertje vier Eggeveld 4-6, 3993 GE Houten
Aanmelden: samenverderhouten@gmail.com
Informatie: www.ssvhouten.nl.

Beweeg & Beleefdag

Met de Beweeg & Beleefdag presenteert Sportpunt Houten het Special Sports aanbod van de gemeente Houten aan de doelgroep, zodat zij kunnen ervaren welke sport bij hen past. Zij streven ernaar dat iedereen mee kan doen en samen met de aanwezige sport- en beweegaanbieders worden vele sportmogelijkheden getoond.

Voor wie: Voor iedereen waarvoor aangepast sporten nodig is.
Waar: Sporthal de Wetering, Hefbrug 3, Houten.
Wanneer: Vrijdag 6 oktober 2017 van 16.00 tot 20.00 uur.
Kosten: Gratis.
Informatie: www.sportpunthouten.nl of neem contact op met Claudia van Mechelen, e-mail: claudia@sportpunthouten.nl, tel. 06 - 14147601.

Alle in paars aangegeven activiteiten worden georganiseerd door 'van Houten&co'.

De in blauw aangegeven activiteiten door andere organisaties.



Onbeperkt actief, vrijwilligerswerk door mensen met een beperking

Lijkt het je leuk om aan een activiteit deel te nemen? Wil je graag andere mensen ontmoeten, zou vrijwilligerswerk iets voor jou zijn? Je kunt ook (met voldoende ondersteuning en hulp) samen met anderen een activiteit opzetten. Heb je graag wat hulp bij het vinden van de juiste activiteit of vrijwilligerswerkplek, dan helpen we je bij, van Houten&enco' graag op weg.

Heb je andere vragen over wonen zorg en welzijn of vrije tijd en sport in Houten? Neem dan contact op met: Sociaal Loket Houten, Onderdoor 25, Houten (ingang gemeentehuis). Tel. 030 - 6392611 (gemeente Houten), u kunt vragen naar het Sociaal Loket. E-mail info@sociaallokethouten.nl; www.sociaallokethouten.nl. Inloopsprekuren en telefonische bereikbaarheid: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.

Deze folder is mede mogelijk gemaakt door: De Rooy Transport - Logistiek, Studio Jeroen Baars (ontwerp), Briview by Brigitte Alberts (fotografie)

