

## 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 contant af te rekenen bij de receptie van het Couvéehuis. De bedragen wisselen per keer. Voor vrijwilligers van Welzijn Scheveningen en ouerwaaerspashouders 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.

<b>Maandag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent/begeleider</b>	<b>Prijs</b>	
Engelse grammatica les – niveau 1	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: <a href="http://www.talentplus.nl">www.talentplus.nl</a>	
Teken- en schilderles	13.30 – 15.30	Els Hillen	€ 44,00	Per 8 lessen
Portugees – niveau 1 – groep 1	14.00 – 15.00	Rosi Bertoni	€ 24,00	Per 8 lessen
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	€ 60,00	Per 8 lessen
<b>Dinsdag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent/begeleider</b>	<b>Prijs</b>	
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 <sup>e</sup> dinsdag v.d. maand	9.45 – 11.45	Janny Jonkman	€ 1,50	Per keer
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 <sup>e</sup> 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
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
Nohbem – Portugese Filosofische studiegroep	19.15 – 21.30	Christiane de Freitas	€ 10,00	Per kwartaal
Yoga	19.30 – 20.30	Ine Stomps	€ 27,50	Per 8 lessen
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
<b>Woensdag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent/begeleider</b>	<b>Prijs</b>	
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 <sup>e</sup> 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
Franse les – niveau 2	10.45 – 11.45	Remco Lodeweges	€ 30,00	Per 8 lessen
Franse 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
Franse 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 Dommissie		Info: 06 – 51 891 764
Alzheimer Café - 1 <sup>e</sup> woensdag v.d. maand	19.00 – 21.30	Janneke Ariaans	gratis	Open inloop
Teken- en schilderles	19.00 – 21.00	Kunstenaar Jos	€ 50,00	Per 8 lessen
CA-Holland	19.00 – 20.00			Hulplijn: 06 – 14 62 35 75
Nederlandse conversatie voor Brazilianen	19.30 – 21.00	Rolf Korff de Gidts	€ 2,00	Per les
Mindfulness voor beginners	19.30 – 21.30	Robert Bronnewasser	€ 60,00	Per 8 lessen
Omgaan met pijn (cursus) <b>NIEUW</b>	19.30 – 21.00	Heleen de Vries	€ 12,50	Per 6 lessen
Boetseren	19.30 – 22.00	Nel Taal	€ 7,50	Per maand
<b>Donderdag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent/begeleider</b>	<b>Prijs</b>	
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	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.	11.00 – 13.00	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
Mindfulness A.C.T. <b>NIEUW</b>	16.30 – 18.30	Robert Bronnewasser	€ 60,00	Per 8 lessen
Diner Couverte – 3 gangen warme maaltijd	17.00 – 19.00	Nita en haar team	€ 5,00	3-gangenmaaltijd
Spaans – niveau 2	19.00 – 20.00	Maritza Urritia	€ 24,00	Per 8 lessen
Yoga	19.00 – 20.00	Jan-Willem Hilbrands	€ 28,00	Per 8 lessen
Yoga met meditatie	20.15 – 21.45	Jan-Willem Hilbrands	€ 36,00	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
Franse 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
<b>Vrijdag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent/begeleider</b>	<b>Prijs</b>	
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	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	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
Franse 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 Thijsse	€ 35,00	Per 8 lessen
Diner Couverte – 3 gangen warme maaltijd	17.00 – 19.00	Harry's kookteam	€ 6,50	3-gangenmaaltijd
<b>Zaterdag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent/begeleider</b>	<b>Prijs/info</b>	



Portugees voor Braziliaanse kinderen ***	13.00 – 15.00	Rosi Bertoni	Info:	06 – 46 091 579
Diner Couvée – 1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> zaterdag v.d. maand	17.00 – 19.00	Wim Romijns kookteam	€ 6,50	3-gangenmaaltijd
Kookclub Statenkwartier – 2 <sup>e</sup> zaterdag v.d. maand	10.00 – 12.00	Mark de Kroon		Info: 06 – 54 303 083
Luxe maaltijd Maison de Kú Kú	18.00 – 21.30	Mariëtte Bauer		Info: 06 – 14 408 727
<b>Zondag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent/begeleider</b>	<b>Prijs/info</b>	
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
<b>Op afspraak</b>	<b>Op afspraak</b>	<b>Docent/begeleider</b>	<b>Prijs/info</b>	
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
Pianoles (dins-dond-en vrijdag)	Op afspraak	Maria Esteves	Info:	piano.maria@hotmail.com/0636589722
Pianoles (woensdag)	Op afspraak	Avinoam Shalev	Info:	06 – 12 424 393
Pianoles (donderdagavond)	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 <sup>e</sup> dinsdag	19.30 – 20.00	gratis	Open inloop
Spreekuur ouderenadviseur	Dinsdag	10.00 – 11.00	gratis	Open inloop
Spreekuur Vrijwilligerspunt Scheveningen	Dinsdag	11.00 – 12.00	n.v.t.	Open inloop
Spreekuur computervragen -problemen	3 <sup>e</sup> maandag	16.00 – 17.30	gratis	Open inloop
Gespreksgroep mantelzorgers dementie	2 <sup>e</sup> 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