# Activiteitenkalender 2017 - 2018

De Baan

Vrijetijdsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking

# LEUK VOOR IN JE VRIJE TIJD!

Dit is onze activiteitenkalender voor het seizoen 2017-2018.
Hierin kun je foto's en informatie vinden van alles wat je bij De Baan kunt doen in je vrije tijd:

- vriendengroepen
- cursussen
- inloop activiteiten
- wekelijkse clubs
- zomeruitstapjes
- tienerweekend
- disco weekend
- zomervakantieweek

De Baan heeft veel verschillende activiteiten voor mensen met een verstandelijke beperking van jong tot oud: kinderen, tieners, (jong) volwassenen en mensen die een dagje ouder worden.
In het weekoverzicht kun je per dag van de week zien wat er te doen is.

Als je nog niet goed weet wat je leuk lijkt om te doen, dan kunnen we samen met jou (en misschien je begeleider) bekijken wat het beste bij je past. Natuurlijk kun je gratis een keer komen kijken en meedoen.

Meer informatie over lid worden en over de kosten vind je op pagina 28 van deze kalender.
Houd www.stichtingdebaan.nl en onze Facebookpagina in de gaten, want we organiseren ook regelmatig iets leuks naast het vaste programma.
Hopelijk kom je in deze kalender iets tegen, dat jouw jaar nog leuker kan maken!

Vrolijke groet,
het Baan team

De Baan

# DIT KUN JE BIJ ONS DOEN:


## KINDEREN EN TIENERS

Weekoverzicht 5

### Vrienden maken
Baanmaatjes 7
Music & More 7
Disco Mix-it 7

### Vakantie en uitstapjes
Tienerweekend 7
Zomeruitstapjes 7
Avondvierdaagse 7

### Sport en ontspanning
Paardrijden 9
Sport Moves – ***NIEUW!*** 9
Schaatsen 9
Yoga 9
Zwemles de Waterrakkertjes 9
Zwemclub Spetters 9

### Iets leren
DJ Cursus 11
Kookcursus 11
Muziek- en zangles 11

De Droomwolk 13

Like ons op Facebook! 14

## VOLWASSENEN

Weekoverzicht 15

### Recreatie en ontmoeting
Disco Mix-it 17
Friends 17
Disco Eksjun 17
Eetcafé 17
GayOkay 17
Internetcafé 19
Kenniscafé 19
Kenniscafé naar buiten – ***NIEUW!*** 19
Weekendclub de Vrijbuiters 19

### Sport en ontspanning
Baanwandeling 19
Bowlen 19
Gym en zaalsport 21
Paardrijden 21
Schaatsen 21
Sportmix 21
Wandelclub Loopbaan 21
Yoga 21
Zwemclub Spetters 1e uur 23
Zwemclub Spetters 2e uur 23
Zwemclub Waterzooi 23

### Kunst en cultuur
Muziek- en zangles 23
Schilderclub KunstBaan 23
Theatergroep Klapstuk 25

### Hobby's en cursussen
Computer & Game Club 25
DJ Cursus 25
Handenarbeid 25
Kookcursus 25
Kookclub 't Kookpunt 27
Dansen 27
Werelddansen 27

### Vakanties en uitstapjes
Zomervakantieweek 27
Zomeruitstapjes 27
Avondvierdaagse 27

Zo word je lid 28

Wat het kost 28

Vertrouwenspersonen 28

Deelnemersadviesraad 28

Vrijwilligersadviesraad 28

Vakantie overzicht 29

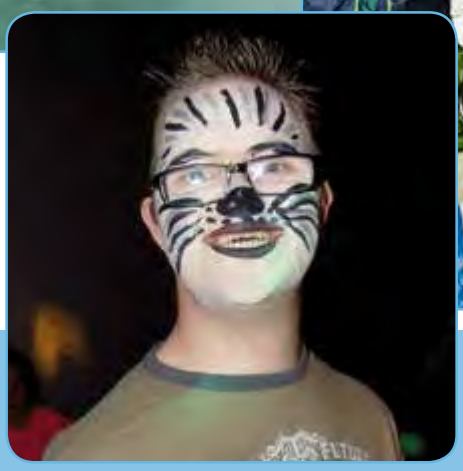
Word ook vrijwilliger! 30

Verhuur ruimtes 31

Waar je moet zijn achterkant


De Baan
www.stichtingdebaan.nl

Hier ophangen



# Weekoverzicht voor kinderen en tieners

## Maandag
Muziek- en zangles
Kookcursus
Paardrijden

## Dinsdag
DJ Cursus
Zwemclub Spetters
Paardrijden
Yoga

## Woensdag
Zwemles de Waterrakkertjes

## Donderdag
Sport Moves – ***NIEUW!***

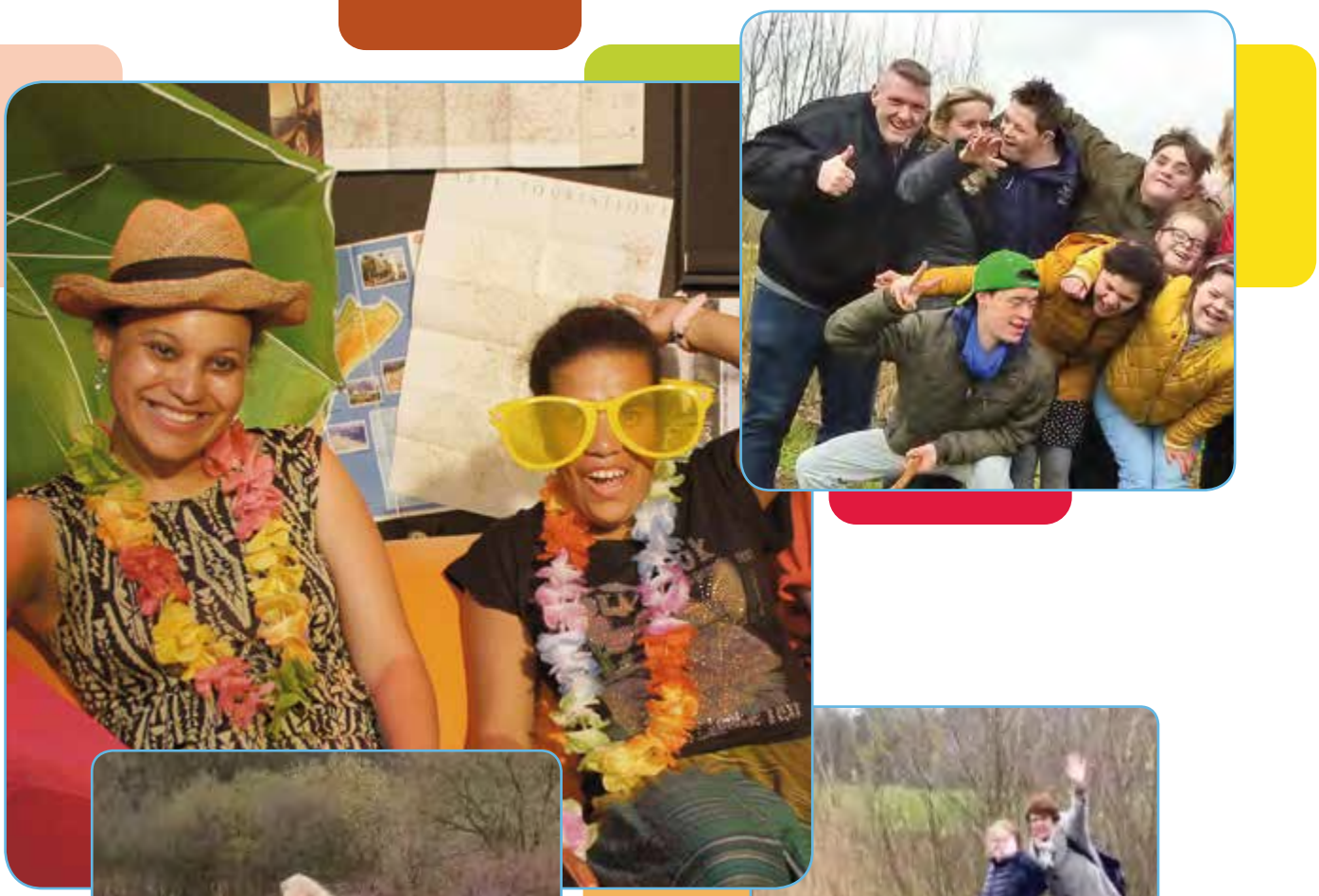
## Vrijdag

## Zaterdag
Schaatsen
Disco mix-it (1x per maand)
Music & More (1e zaterdag van de maand)

## Zondag
Baanmaatjes (2e zondag van de maand)

aantekeningen

Kijk hier hoe jouw week bij De Baan eruit ziet en lees meer over de activiteiten op de volgende pagina's.
Als er tussendoor iets leuks te doen is bij De Baan, lees je dit op www.stichtingdebaan.nl/agenda



# Vrienden maken

## Baanmaatjes

Deze vriendengroep is speciaal voor tieners. Iedere 2e zondag van de maand trekken de Baanmaatjes er 's middags op uit om leuke dingen te doen, zoals naar de film gaan, samen koken of een boottocht maken. Bij de Baanmaatjes kun je samen chillen, kletsen en op pad gaan met jongeren van je eigen leeftijd. Ook kun je nieuwe vrienden maken.

| | |
|---|---|
| leeftijd | van 12-20 jaar |
| waar | verschilt per activiteit |
| wanneer | 2e zondag van de maand |
| kosten | verschilt per activiteit |

## Music & More

Iedere 1e zaterdag van de maand is het feest bij De Baan. Wil je lekker dansen of kletsen met leeftijdsgenoten? Dan is deze avond echt iets voor jou! De DJ zorgt voor leuke muziek, de zaal ziet er feestelijk uit en natuurlijk is er iets lekkers te eten en te drinken. Je ouders of begeleider kunnen in een andere ruimte koffiedrinken.

| | |
|---|---|
| leeftijd | van 12-20 jaar |
| wanneer | 1e zaterdag van de maand<br>van 19:00-21:30 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 3,50 per keer incl. 2 frisdrankjes |

## Disco Mix-it

Bij Disco Mix-it kun je je vrienden ontmoeten, nieuwe mensen leren kennen, lekker dansen en genieten van themafeesten. Bij deze kleinschalige discoavond draait de vaste DJ altijd de nieuwste dance muziek. Bezoekers met en zonder beperking zijn welkom.
Mix-it vindt plaats in samenwerking met WIJHeemstede.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 16 jaar |
| wanneer | zaterdag van 19:00-22:00 uur:<br>24 sep, 21 okt, 18 nov,<br>20 jan, 17 feb, 17 mrt, 21 apr,<br>26 mei, 16 jun |
| waar | WIJ Heemstede, De Princehof |
| kosten | € 6,50 per keer<br>(incl. 2 frisdrankjes) |

# Vakantie en uitstapjes

## Tienerweekend

Heb je zin om er een weekend op uit te gaan met leeftijdsgenoten en samen leuke dingen te doen? Dit is dé kans om nieuwe vrienden te maken. We verblijven ergens in Nederland in een groepsaccommodatie. Het vertrek is vrijdagmiddag na schooltijd en op zondag aan het begin van de avond kom je weer thuis.

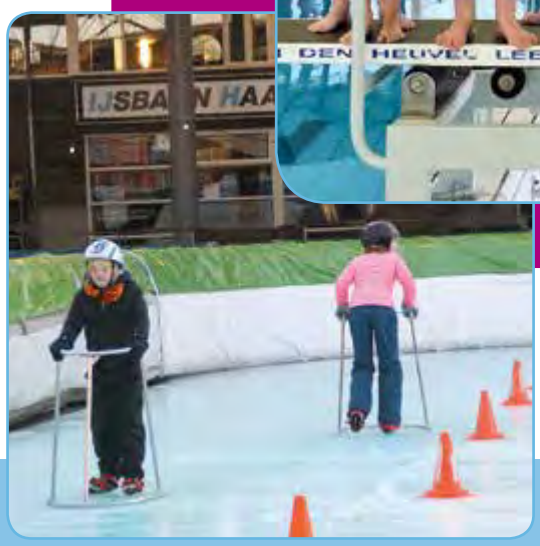
| | |
|---|---|
| leeftijd | van 12-20 jaar |
| waar | in Nederland |
| wanneer | voorjaar 2018 |

## Zomeruitstapjes

In de zomermaanden juli en augustus zijn er geen vaste clubs en activiteiten bij De Baan. In deze periode kun je elke week meedoen aan een leuke daguitstap, zoals een dag naar een attractiepark of dierentuin, een boottocht, een BBQ, discobowlen of een avondcruise over het Spaarne.
Heb je zin om mee te gaan?
Geef je naam en adres aan ons door; dan sturen wij je de zomerkalender in het voorjaar van 2018 toe.

## Avondvierdaagse

Loop in juni mee met hét wandelevenement van het jaar: de Avondvierdaagse. Vier avonden lang verzamelen we om 17:00 uur bij De Baan. Na een gezamenlijke maaltijd lopen we de 5 km. Op vrijdagavond is de medaille-uitreiking mét bijbehorend feest. Wandel jij mee?



# Sport en ontspanning

## Paardrijden

Via De Baan kun je je aanmelden voor paardrijden bij de SPGK.
Bij de SPGK leer je dit op een prettige, veilige manier van een gediplomeerde instructeur, ondersteund door vrijwilligers. De lessen zijn toegankelijk voor mensen met een verstandelijke en lichamelijke beperking.
Maandag wordt er gereden in Haarlem en dinsdag in Santpoort-Noord. Kijk ook op www.spgk.nl.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 8 jaar |
| wanneer | maandag en dinsdag volgens rooster |
| waar | Manege Vosse en Manege Kennemergaarde |
| kosten | € 560,- voor naschoolse lessen<br>€ 840,- voor ruiters Mytylschool, incl. vervoer |

## Schaatsen

Bij de schaatsclub wordt les gegeven op 3 niveaus. Op de binnenbaan oefenen de beginners en op de buitenbaan de gevorderden. Voor beginners zijn er schaatsen te leen, eventueel met extra steun voor je enkels. Kun je al schaatsen? Train dan je conditie en oefen je techniek op de buitenbaan onder begeleiding van vrijwilligers.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 10 jaar |
| wanneer | zaterdag van 8:10-9:10 uur |
| waar | IJsbaan Haarlem |
| kosten | € 104,- (okt-mrt) |

## Sport Moves *– NIEUW!*

Bij Sport Moves sport je iedere week een uur onder begeleiding van een gekwalificeerde sportdocent, met ondersteuning van vrijwilligers. Basketbal, voetbal, hockey, tikspellen en andere zaalsporten komen aan bod. Spelenderwijs train je je conditie en uithoudingsvermogen.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 14 jaar |
| wanneer | donderdag van 19:00-20:00 uur |
| waar | Gymzaal Het Schoter |
| kosten | € 176,- |

## Yoga

Door aan Yoga te doen word je je bewuster van je lichaam en voel je je rustiger. Het is een combinatie van lenigheid, kracht en flexibiliteit. Na een les heb je weer energie voor tien! Er wordt lesgegeven in een kleine groep, zodat er genoeg aandacht is voor iedereen.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 16 jaar |
| wanneer | dinsdag van 19:00-20:30 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 176,- |

## Zwemles de Waterrakkertjes

In een kleine groep van maximaal 9 kinderen word je opgeleid voor het Nationaal A-diploma van de NPZ-NRZ. Tijdens een kennismakingsles wordt gekeken wat je al kunt en of de Waterrakkertjes een geschikte manier is om je zwemdiploma te halen. Met ondersteuning van plaatjes leer je de basiselementen van het zwemmen.

| | |
|---|---|
| leeftijd | van 6-12 jaar |
| wanneer | woensdag van 18:05-18:35 uur |
| waar | Zwembad Nieuw Unicum |
| kosten | € 398,- |

## Zwemclub Spetters

Bij deze zwemclub leer je zwemmen voor een alternatief diploma. De diepte van het zwembad is op stahoogte en in het water zijn voldoende vrijwilligers aanwezig om je te assisteren. Dit is een ideale les voor zowel kinderen als volwassenen, die (nog) niet zo goed kunnen zwemmen of rustig aan het water willen wennen.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 6 jaar |
| wanneer | dinsdag van 19:15-20:00 uur |
| waar | Zwembad Nieuw Unicum |
| kosten | € 190,- |

# Iets leren

## DJ Cursus

Lijkt het jou fantastisch om zelf te leren draaien als een DJ? Onder leiding van een ervaren DJ leer je de basis van mixen en draaien. Na afloop van de lessen krijg je de kans om als DJ te draaien op een disco-avond.
Deze cursus biedt De Baan aan in samenwerking met WIJ Heemstede.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 16 jaar |
| wanneer | dinsdag van 19:30-21:00 uur: 10, 24 en 31 okt, 7 en 14 nov |
| waar | WIJ Heemstede, De Luifel |
| kosten | € 65,- voor 5 lessen + 1 optreden |

## Kookcursus

In een kleine groep leer je stap voor stap allerlei verschillende gerechten klaarmaken. De kooklessen worden gegeven door een kok, met de ondersteuning van vrijwilligers. Na het koken eet je met z'n allen. Samen doe je nog de afwas en dan gaat iedereen weer op huis aan.
Deze cursus biedt De Baan aan in samenwerking met WIJ Heemstede.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 14 jaar |
| wanneer | maandag van 17:30-20:00 uur |
| waar | WIJ Heemstede, De Luifel |
| kosten | € 156,- voor 12 lessen per jaar |

## Muziek- en zangles

Wat is er leuker dan zelf leren muziek maken? Docente Astrid geeft les op keyboard of blokfluit. Ook geeft zij zangles. Als je niet kunt lezen, dan leer je de muzieknoten met behulp van kleuren. Je leert bekende Nederlandse/Engelse liedjes, maar je kunt ook met jouw eigen favoriete muziek aan de slag.

lesmogelijkheden: individueel/duoles

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 8 jaar |
| wanneer | maandag tussen 13:30-19:00 uur (in overleg) |
| waar | De Baan |
| kosten | per jaar<br>€ 450,- (1 uur duoles),<br>€ 600,- (1/2 uur privéles)<br>10 rittenkaart € 175,-<br>(1/2 uur privéles) |
| waar | De Baan |

# De Droomwolk

**Wat is er nou mooier dan het laten uitkomen van iemands droom?**

Met De Droomwolk maakt De Baan één keer per maand de droom waar van een deelnemer.
Het 'droomteam' van vrijwilligers is de spil van dit prachtige project en maakt dit allemaal mogelijk.
Naast een fotograaf, een journalist en cameramannen, die zich belangeloos inzetten, zijn er natuurlijk ook bedrijven en personen die een bijdrage leveren aan het verwezenlijken van een droom.

Dit kan bijvoorbeeld door het beschikbaar stellen van een locatie, goederen of door het leggen van de benodigde contacten.

**Wilt u ook helpen een droom waar te maken?**
**Neem dan gerust contact op met uw idee.**
**Voor alle waargemaakte dromen, kijk op**
**www.stichtingdebaan.nl/dedroomwolk**

De Droomwolk

Hier ophangen

Like ons op **Facebook**

www.facebook.com/StichtingDeBaan



# Weekoverzicht voor volwassenen

aantekeningen

## Maandag
Muziek- en zangles
Kookcursus
Paardrijden
Kenniscafé (1 keer per maand)
Dansen

## Dinsdag
DJ Cursus
Zwemclub Spetters
Yoga
Gym en zaalsport
Schilderclub KunstBaan
Internetcafé
Computer & Game Club
Kookclub 't Kookpunt
Theatergroep Klapstuk

## Woensdag
Sportmix
Zwemclub Waterzooi
Eetcafé (1 keer per maand)

## Donderdag
Internetcafé
Werelddansen
Computer & Game Club
Handenarbeid

## Vrijdag
Disco Eksjun

## Zaterdag
Schaatsen
Disco Mix-it
Music & More (1e zaterdag v/d maand)
Bowlen (1 keer per maand)
Friends (1 keer per maand)
Wandelclub LoopBaan
Weekendclub de Vrijbuiters

## Zondag
GayOkay (1 keer per kwartaal)
Baanwandeling (1 keer per maand)

Kijk hier hoe jouw week bij De Baan eruit ziet en lees meer over de activiteiten op de volgende pagina's.
Als er tussendoor iets leuks te doen is bij De Baan, lees je dit op www.stichtingdebaan.nl/agenda

# Recreatie en ontmoeting

## Disco Eksjun

Alles draait hier om muziek en gezelligheid: de laatste hits, dansen en bijkletsen met vrienden en kennissen. Elke maand is er een themafeest. Wat is er fijner dan na een week werken het weekend te starten met een feestje? Je hoeft je niet aan te melden en kunt gewoon een keer komen.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 16 jaar |
| wanneer | vrijdag van 19:30-22:30 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 207,- per jaar of € 6,50 per keer (incl. 2 drankjes) |

## Disco Mix-it

Bij Disco Mix-it kun je je vrienden ontmoeten, nieuwe mensen leren kennen, dansen en genieten van themafeesten. Bij deze kleinschalige discoavond draait de vaste DJ altijd de nieuwste dance muziek. Zowel mensen met als zonder beperking zijn welkom. Mix-it vindt plaats in samenwerking met WIJ Heemstede.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 16 jaar |
| wanneer | zaterdag van 19:00-22:00 uur: 24 sep, 21 okt, 18 nov, 20 jan, 17 feb, 17 mrt, 21 apr, 26 mei, 16 jun. |
| waar | WIJ Heemstede, De Princehof |
| kosten | € 6,50 per keer (incl. 2 frisdrankjes) |

## Eetcafé

Elke maand is het Eetcafé bij De Baan geopend en maken de vrijwilligers een lekkere, gezonde driegangen-maaltijd klaar. Er wordt gezellig met zijn allen gegeten en onder het genot van het diner en een drankje ontmoet je nieuwe mensen of klets je bij met bekenden.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | 1 x per maand op woensdag van 18:15-20:30 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 9,50 per keer (incl. 2 drankjes) |

## Friends

Friends is een vriendengroep voor jongeren met een licht verstandelijke beperking, die (begeleid) zelfstandig wonen. Regelmatig kun je meedoen met een uitstapje of activiteit, zoals bowlen, naar de bioscoop, uitwaaien op het strand of samen koken en eten bij De Baan.

| | |
|---|---|
| voor wie | mensen die (begeleid) zelfstandig wonen |
| leeftijd | van ±20-30 jaar |
| waar | varieert per activiteit |
| wanneer | in het weekend |
| kosten | varieert per activiteit |

## GayOkay

GayOkay is er voor mannen die (ook) op mannen vallen, vrouwen die (ook) op vrouwen vallen en transgenders. Eén keer per kwartaal kunnen deelnemers elkaar bij GayOkay ontmoeten en samen leuke dingen ondernemen, zoals een grachtenparade of bbq. GayOkay is een veilige plek waar je jezelf kunt zijn. Je kunt ook met vragen bij de vrijwilligers terecht.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| waar | De Baan |
| wanneer | 1 x per kwartaal op zondagmiddag |
| kosten | varieert per keer |

## Internetcafé

Met begeleiding van vrijwilligers ontdek je het internet: iets opzoeken, een spelletje spelen, muziek luisteren, foto's bekijken of e-mailen. Ook kun je hier gamen met de WII of Kinect en natuurlijk kletsen en koffiedrinken.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | dinsdag en donderdag van 19:00-21:30 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 4 per keer (incl. koffie/thee) |

# Recreatie en ontmoeting

## Kenniscafé

Bij het Kenniscafé heb je niet alleen een gezellige avond, maar bespreken we ook iedere maand een ander onderwerp, zoals vrije tijd, vriendschap, geld of muziek. De Baan organiseert het Kenniscafé samen met de leerwerkstudenten van de LFB. Kijk ook eens op www.lfb.nu.

| | |
|---|---|
| voor wie | mensen die (begeleid) zelfstandig wonen |
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | laatste maandag van de maand van 19:00-21:00 uur |
| waar | De Pletterij |
| kosten | geen (neem wel geld mee voor een drankje) |

## Kenniscafé naar buiten – *NIEUW!*

Je kunt met het Kenniscafé ook op pad ‘naar buiten’. Dan staan er leuke uitstapjes op het programma, waarbij we samen van alles gaan ontdekken.

| | |
|---|---|
| voor wie | mensen die (begeleid) zelfstandig wonen |
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | dit verschilt per activiteit |
| waar | we houden je op de hoogte |
| kosten | via de website en Facebook |

## Weekendclub de Vrijbuiters

De Vrijbuiters is een club voor mensen die in het weekend graag anderen ontmoeten en gezelligheid zoeken. Je kiest zelf wat je leuk vindt, bijvoorbeeld puzzelen, creatief bezig zijn, kletsen of spelletjes doen. Tussen de middag wordt er samen ge-luncht. Af en toe maak je met de hele groep een uitstapje in de buurt.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | zaterdag van 10:00-15:00 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 187,- |

# Sport en ontspanning

## Baanwandeling

Bij deze club wandel je ongeveer 1½ uur door de stad, het bos of de duinen. We wandelen rustig, maar je moet goed ter been zijn en zelfstandig kunnen lopen. We trekken er 1 keer per maand in Haarlem op uit. Zo verken je de Haarlemmerhout, wandel je langs het Spaarne of maak je een stadswandeling.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 16 jaar |
| wanneer | 1x per maand op zondag van 10:30-12:30 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 62,- voor 10 keer |

## Bowlen

Bowling is niet alleen gezellig, maar het is ook een echte sport. Gooi met een bal alle bowlingpins omver en haal een zo hoog mogelijke score. Je kunt ervoor kiezen met of zonder ‘hekje’ te bowlen. Enthousiaste en ervaren vrijwilligers helpen je je techniek te verbeteren en maken er met jou een gezellige middag van.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | 1x per maand op zaterdag van 12:30-14:30 uur |
| waar | De Zoete Inval |
| kosten | € 85,- voor 12 keer |

# Sport en ontspanning

## Gym & zaalsport

Basketbal, hockey, tikspelletjes en bewegen op muziek staan op het programma. Eén keer per maand komt er een bevoegd docente en maak je gebruik van toestellen zoals de trampoline, ringen en de kast. Doe mee en kom op een leuke en gezellige manier in beweging.

**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** dinsdag van 19:00-20:00 uur
**waar** Gymzaal Emmaschool
**kosten** € 176,-

## Paardrijden

Via De Baan kun je je aanmelden voor paardrijden bij de SPGK.Bij de SPGK leer je dit op een prettige, veilige manier van een gediplomeerde instructeur, ondersteund door vrijwilligers. De lessen zijn toegankelijk voor mensen met een verstandelijke en lichamelijke beperking.
Er wordt gereden bij Manege Kennemergaarde in Santpoort-Noord. Kijk ook op www.spgk.nl.

**leeftijd** vanaf 20 jaar
**wanneer** maandagavond volgens rooster
**waar** Manege Kennemergaarde
**kosten** € 560,-

## Schaatsen

Bij de schaatsclub wordt les gegeven op 3 niveaus. Op de binnenbaan oefenen de beginners en op de buitenbaan de gevorderden. Voor beginners zijn er schaatsen te leen, eventueel met extra steun voor je enkels. Kun je al schaatsen? Train dan je conditie en oefen je techniek op de buitenbaan onder begeleiding van vrijwilligers.

**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** zaterdag van 8:10-9:10 uur
**waar** IJsbaan Haarlem
**kosten** € 104,- (okt-mrt)

## Sportmix

Bij Sportmix sport je iedere week een uur onder begeleiding van een gekwalificeerde sportdocent, met ondersteuning van vrijwilligers. Basketbal, voetbal, hockey, tikspellen en andere zaalsporten komen aan bod. Spelenderwijs train je je conditie en uithoudingsvermogen.

**leeftijd** van 16-35 jaar
**wanneer** woensdag van 19:00-20:00 uur
**waar** Gymzaal Emmaschool
**kosten** € 176,-

## Wandelclub LoopBaan

Bij deze Nordic Walking club wandelen mensen met én zonder verstandelijke beperking mee. Je kunt zelf kiezen of je wel of niet met stokken loopt. Om mee te kunnen doen, is het nodig dat dat je het tempo van de groep kunt bijhouden en zelfstandig naar het verzamelpunt kunt reizen. Elke week staat een route van 8-12 km op het programma in een natuurgebied in de omgeving.

**voor wie** mensen die (begeleid) zelfstandig wonen
**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** zaterdag van 10:00-12:00 uur
**verzamelen** Nova College, Zijlweg in Haarlem
**kosten** € 63,-

## Yoga

Als je aan yoga doet, word je je bewuster van je lichaam en voel je je rustiger.
Het is een combinatie van lenigheid, kracht en flexibiliteit. Na een yogales heb je weer nieuwe energie.
Er wordt lesgegeven in een kleine groep, zodat er genoeg aandacht voor elke deelnemer is.

**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** dinsdag van 19:00-20:30 uur
**waar** De Baan
**kosten** € 176,-

# Sport en ontspanning

## Zwemclub Spetters (1e lesuur)

Bij deze zwemclub leer je zwemmen voor een alternatief diploma. De diepte van het zwembad is op stahoogte en in het water zijn voldoende vrijwilligers aanwezig om je te assisteren. Dit is een ideale les voor zowel kinderen als volwassenen, die (nog) niet zo goed kunnen zwemmen of rustig aan het water willen wennen.

**leeftijd** vanaf 16 jaar
**wanneer** dinsdag van 19:15-20:00 uur
**waar** Zwembad Nieuw Unicum
**kosten** € 190,-

## Zwemclub Spetters (2e lesuur)

Ben je een meer ervaren zwemmer of heb jij je zwemdiploma al gehaald? Kies dan voor dit lesuur in het diepe bad. Train je conditie, oefen je zwemslagen, het duiken vanaf de kant en het onder water zwemmen.

**leeftijd** vanaf 16 jaar
**wanneer** dinsdag van 20:00-20:45 uur
**waar** Zwembad Nieuw Unicum
**kosten** € 190,-

## Zwemclub Waterzooi

Dit is een gezellige club waar je een uurtje recreatief kunt zwemmen. Je kunt baantjes trekken, maar er is ook voldoende spelmateriaal om je mee te vermaken. De diepte van het zwembad is op stahoogte; iedereen die 'vrij' is in het water kan komen zwemmen.

**leeftijd** vanaf 16 jaar
**wanneer** woensdag van 19:00-20:00 uur
**waar** Zwembad Nieuw Unicum
**kosten** € 190,-

# Kunst en Cultuur

## Muziek- en zangles

Wat is er leuker dan zelf leren muziek maken? Docente Astrid geeft les op keyboard of blokfluit. Ook geeft zij zangles. Als je niet kunt lezen, dan leer je de muzieknoten met behulp van kleuren. Je leert bekende Nederlandse/Engelse liedjes, maar je kunt ook met jouw eigen favoriete muziek aan de slag.

**lesmogelijkheden: individueel/duoles**
**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** maandag tussen 13:30-19:00 uur (in overleg)
**waar** De Baan
**kosten** per jaar € 450,- (1 uur duoles), € 600,- (1/2 uur privéles)
10 rittenkaart € 175,- (1/2 uur privéles)

## Schilderclub KunstBaan

Bij deze club leer je tekenen en schilderen van vrijwilligers met een creatieve achtergrond. Je krijgt les in een kleine groep en werkt met verschillende materialen en technieken. Soms werk je aan de hand van een voorbeeld of neem je een bekende kunstenaar als uitgangspunt. Maar er is ook ruimte om je fantasie de vrije loop te laten.

**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** dinsdag van 19:00-20:45 uur
**waar** atelier Hart, Werk en Kunst
**kosten** € 176,- voor 2x 12 lessen per jaar

# Kunst en Cultuur

## Theatergroep Klapstuk

Bij Theatergroep Klapstuk krijg je les in acteren en alles wat met theater te maken heeft. Als je interesse hebt in Klapstuk, vragen wij je een tijdje op proef om te kijken of het iets voor je is. Eén keer per 2 jaar maken we een voorstelling en treden we op voor publiek.
Kijk ook eens op www.klapstuktheater.nl.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | dinsdag van 19:30-21:30 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 176,- |

# Hobby's en cursussen

## Computer & Game Club

Bij deze club draait alles om computeren en gamen. De club heeft voor jou de leukste games in huis. De vrijwilligers helpen je natuurlijk ook op weg als je andere dingen op je computer wilt leren, zoals e-mailen, foto's bewerken of met een bepaald programma leren werken.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | dinsdag en donderdag van 19:00-21:00 uur |
| waar | De Baan |
| kosten | € 176,- |

## Handenarbeid

Ben jij graag met je handen bezig? Bij deze creatieve club kun je kiezen uit bijvoorbeeld houtbewerken, kaarten maken, handwerken, schilderen of sieraden maken. Elk seizoen is er aandacht voor thema's als Sinterklaas, Kerst of Valentijn en er wordt regelmatig een feestavond georganiseerd.

| | |
|---|---|
| Leeftijd | vanaf 18 jaar |
| Wanneer | donderdag van 19:00-21:00 uur |
| Waar | Dagcentrum Jan Gijzenkade |
| Kosten | € 176,- |

## DJ Cursus

Lijkt het jou fantastisch om zelf te leren draaien als een DJ? Onder leiding van een ervaren DJ leer je de basis van mixen en draaien. Na afloop de lessen krijg je de kans om als DJ te draaien op een disco-avond. Deze cursus biedt De Baan aan in samenwerking met WIJ Heemstede.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 16 jaar |
| wanneer | dinsdag van 19:30-21:00 uur: 10, 24 & 31 oktober, 7 & 14 november |
| waar | WIJ Heemstede, De Luifel |
| kosten | € 65,- voor 5 lessen + 1 optreden |

## Kookcursus

In een kleine groep leer je stap voor stap allerlei verschillende gerechten klaarmaken. De kooklessen worden gegeven door een kok, met de ondersteuning van vrijwilligers. Na het koken eet je met zijn allen. Samen doe je nog de afwas en dan gaat iedereen weer op huis aan. Deze cursus biedt De Baan aan in samenwerking met WIJ Heemstede.

| | |
|---|---|
| leeftijd | vanaf 18 jaar |
| wanneer | maandag van 17:30-20:00 uur |
| waar | WIJ Heemstede, De Luifel |
| kosten | € 156,- voor 12 lessen |

# Hobby's en cursussen

## Kookclub 't Kookpunt

Bij deze kookclub staan samen koken en gezelligheid centraal. Samen maak je de lekkerste maaltijden klaar. De vrijwilligers bedenken elke keer nieuwe recepten en leggen uit hoe je alles klaarmaakt. Natuurlijk wordt er samen gegeten en bijgepraat, onder het genot van een drankje. Na de afwas gaat iedereen weer voldaan naar huis.

**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** dinsdag van 19:00-21:30 uur
**waar** Van Voorthuijsenschool
**kosten** € 92,50 voor 10 lessen (2 x 10 lessen per jaar)

## Dansen

Bij de dansclub doe je groepsdansen op bekende danshits als de Macarena en Grease. Ook leer je van de vrijwilligers de basispassen van bijvoorbeeld de Quickstep en de Chachacha. De dansclub is een gezellige plek om mensen te ontmoeten en te bewegen.

**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** maandag van 19:30-21:00 uur
**waar** De Baan
**kosten** € 176,-

## Werelddansen

Bij het werelddansen leer je een aantal verschillende, eenvoudige groepsdansen. Tussendoor is er pauze en drink je samen wat. De vrijwilligers maken er samen met jou een leuke avond van. Je danst op Nederlandstalige liedjes, maar er is ook allerlei muziek in andere talen.

**leeftijd** vanaf 18 jaar
**wanneer** donderdag van 19:00-20:30 uur
**waar** De Baan
**kosten** € 176,-

# Zomervakantieweek en uitstapjes

## Zomervakantieweek

Wat is er fijner dan een weekje op vakantie gaan en er even helemaal tussenuit te zijn? Lekker weg uit je eigen omgeving en nieuwe indrukken opdoen? In juli kun je een week met De Baan op vakantie. Met vrijwilligers en reisgenoten verblijf je in een luxe bungalow op een mooi vakantiepark. Samen met je groepje maak je er een gezellige en ontspannen vakantie van. Niets moet, alles mag! Heb jij zin om mee te gaan? Geef je naam en adres aan ons door; dan sturen wij je de vakantiebrochure in februari 2018 op.

## Zomeruitstapjes

In de zomermaanden juli en augustus zijn er geen vaste clubs en activiteiten bij De Baan. In deze periode kun je elke week meedoen aan een leuke daguitstap, zoals een dag naar een attractiepark of dierentuin, een boottocht, een BBQ, discobowlen of een avondcruise over het Spaarne. Heb je zin om mee te gaan? Geef je naam en adres aan ons door; dan sturen wij je de zomerkalender in het voorjaar van 2018 toe.

## Avondvierdaagse

Loop in juni mee met hét wandelevenement van het jaar: de Avondvierdaagse. Vier avonden lang verzamelen we om 17.00 uur bij De Baan. Na een gezamenlijke maaltijd lopen we de 5 km. Op vrijdagavond is de medaille-uitreiking mét bijbehorend feest. Wandel jij mee?

# ZO WORD JE LID

### Proefles

- Als een club je leuk lijkt, laat het ons dan weten. Dan regelen wij een afspraak voor een gratis proefles.
- Voor een losse activiteit kun je je gewoon aanmelden, daar geldt geen proefles.

### Aanmelden

- Instromen kan het hele jaar m.u.v. enkele clubs en cursussen, die een (korte) wachtlijst hebben.
- Als je een activiteit/club leuk vindt en je wilt lid worden, sturen wij je een aanmeldformulier toe om in te vullen.

### Algemene voorwaarden

Word je lid? Dan ga je akkoord met onze algemene voorwaarden. Deze vind je op onze website.

# WAT HET KOST

- Na ontvangst van je aanmeldformulier sturen wij je een factuur.
- Als je later instroomt, betaal je alleen dat deel van het seizoen waarin je daadwerkelijk lid bent.

### PGB

Alleen onze begeleide vakanties en weekenden kun je vanuit je PGB betalen. Neem eerst contact op met de administratie, want er gelden andere tarieven.

### Baanfonds

Wil je aan één van onze activiteiten deelnemen, maar heb je hiervoor niet genoeg financiële middelen? Dan kun je het Baanfonds om een bijdrage vragen. Kijk voor meer informatie en het aanvraagformulier op www.baanfonds.nl
Als het je niet lukt het formulier in te vullen, dan kun je MEE om hulp vragen. Zij zijn bereikbaar op telefoonnummer 088-6522522.

### Jeugdsport- en jeugdcultuurfonds

Ben je jonger dan 18 jaar? Wil je graag sporten, muziek of theater maken, maar kan dit om financiële redenen niet? Deze fondsen kunnen je misschien helpen. Kijk op www.jeugdsportfonds.nl of op www.jeugdcultuurfonds.nl.

# VERTROUWENSPERSONEN

Martine Lenoir en Anne de Wit-Zuidema

Zij zijn de vertrouwenspersonen voor iedereen die De Baan bezoekt of er werkt. Bij hen kun je terecht als er iets ernstigs is gebeurd, dat je niet aan een vrijwilliger of medewerker van De Baan wilt vertellen.

Martine Lenoir
06-55324848
martine.l@planet.nl

Anne de Wit-Zuidema
06-28642797
annew.vertrouwenspersoon@gmail.com

# DEELNEMERSADVIESRAAD

De deelnemers in de adviesraad denken en praten mee over hoe het gaat met De Baan en de activiteiten. Zij worden begeleid door een coach en samen brengen ze advies uit aan de directie; ze geven aan wat hun mening is en wat er eventueel beter zou kunnen.
Contact: deelnemersadviesraad@stichtingdebaan.nl

# VRIJWILLIGERSADVIESRAAD

De vrijwilligersadviesraad bestaat uit een groep vrijwilligers, die binnen allerlei verschillende activiteiten van De Baan actief zijn. De adviesraad kan gevraagd en ongevraagd advies geven aan de directie.
Contact: vrijwilligersadviesraad@stichtingdebaan.nl

# VAKANTIE OVERZICHT

Het activiteitenseizoen van clubs bij De Baan loopt van september tot en met juni.
In juli en augustus vinden de zomeruitstapjes en de Baanvakantie plaats.
Voor de korte schoolvakanties geldt:
in het eerste weekend gaat alles gewoon door en duurt de vakantie van de maandag t/m zondag.

## Wanneer zijn er geen clubs en activiteiten?

**2017**

| | |
|---|---|
| Herfstvakantie | maandag 23 oktober t/m zondag 29 oktober |
| Kerstvakantie | zondag 24 december 2017 t/m zondag 8 januari |

**2018**

| | |
|---|---|
| Voorjaarsvakantie | maandag 26 februari t/m zondag 4 maart |
| Pasen | zondag 1 en maandag 2 april |
| Koningsdag | vrijdag 27 april |
| Meivakantie | maandag 30 april t/m zondag 6 mei |
| Hemelvaart | donderdag 10 mei |
| Pinksteren | zondag 20 en maandag 21 mei |
| Zomervakantie | zondag 1 juli t/m vrijdag 31 augustus |

'What you see is what you get.'

'Plezier en natuurlijk voldoening!

'Je krijgt er veel blijheid voor terug.'

De Baan is een professionele vrijwilligers-organisatie, waar kleine teams van vrijwilligers de deelnemers met een verstandelijke beperking begeleiden bij de activiteiten.

# WORD OOK VRIJWILLIGER!

Als vrijwilliger kun je je inzetten voor een ***wekelijkse club***, zoals de disco, de kookclub of een sportactiviteit. Verder zijn er ook activiteiten die ***1 keer per maand*** plaatsvinden, zoals onze uitstapjesgroep voor tieners of het kennis-café. Daarnaast zoeken we regelmatig nieuwe vrijwilligers om daguitstapjes en onze vakantieweek te begeleiden. Je kunt bij ons ook ***flexibel*** aan de slag, waarbij je bijvoorbeeld om de week aanwezig bent in plaats van elke week.

***De Baan kan altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken.*** Ben jij die enthousiaste, zelfstandige persoon die er samen met onze deelnemers een leuke tijd van wil maken? Kom dan eens kennismaken!

De Baan



**In de Koninginnebuurt, dichtbij de Haarlemmerhout en het centrum van Haarlem, vindt u Stichting De Baan. Ons pand is geschikt als vergader/workshop/trainingslocatie, met 3 sfeervolle ruimtes voor 10 tot 100 personen.**

# WIJ HEBBEN DE RUIMTE VOOR U

### Faciliteiten

- Ruime professionele keuken en bar.
- Pand geheel rolstoeltoegankelijk.
- Tuin met ruime zitgelegenheid.
- Professioneel podium.
- Mogelijkheid koffie/thee en/of lunch, verzorgd door mensen met een verstandelijke beperking.
- Ideaal voor een kinderfeestje (woensdag van 13.00-18.00 uur).
- Openbaar vervoer en parkeergarage op loopafstand.
- Kosteloos annuleren tot 2 weken van tevoren.

### Huurprijzen per dagdeel:

- Niet commercieel: vanaf € 55,-
- Commercieel: vanaf € 125,-

### Meer informatie

over ruimtes, faciliteiten en kosten:
www.stichtingdebaan.nl/contact/verhuur

De Baan

# WAAR JE MOET ZIJN

## De Baan

Nauwe Geldelozepad 17
2012 EV Haarlem
023 - 5314463
team@stichtingdebaan.nl
www.stichtingdebaan.nl

Van maandag t/m donderdag
van 9:00-17:00 uur is het Baan team
hier te bereiken.

## Andere plekken:

**Dagcentrum Jan Gijzenkade**
Jan Gijzenkade 303
2024 AV Haarlem

**De Pletterij**
Lange Herenvest 122
2011 BX Haarlem

**De Zoete Inval**
Haarlemmerstraatweg 183
2065 AE Haarlemmerliede

**Gymzaal Emmaschool**
Roerdompplein 19
Ingang: Raafstraat
2025 CS Haarlem

**Hart, Werk & Kunst**
Ingang: 't Krom 32 rood
2011 JM Haarlem

**IJsbaan Haarlem**
IJsbaanlaan 2
2025 MC Haarlem

**Gymzaal Het Schoter**
Sportweg 9
2024 CN Haarlem

**Manege Kennemergaarde**
Duin en Kruidbergerweg 79
2071 LG Santpoort-Noord

**Manege Vosse**
Kinderhuissingel 2D (inrit N.S.)
2013 AS Haarlem

**Van Voorthuijsenschool**
Professor Eijkmanlaan 1
2035 XA Haarlem

**WIJ Heemstede, De Luifel**
Herenweg 96
2101 MP Heemstede

**WIJ Heemstede, De Princehof**
Glipperdreef 57
2104 WC Heemstede

**Zwembad Nieuw Unicum**
Zandvoortselaan 165
2042 XK  Zandvoort

De Baan

Vrijetijdsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking