

Buurtcentrum De Vuister

Programma 2025-2026



KEUZE UIT MEER DAN 50 ACTIVITEITEN

Omslagfoto

Op de voorkant van dit programmaboekje staat een artist impression van de nieuwe Vuister en de veertig appartementen daarboven. Zomer 2026 moet dit alles klaar zijn, kunnen de nieuwe bewoners hun intrek nemen en wij een prachtig nieuw gebouw inrichten en openen. Die gelegenheid nemen we te baat om ons activiteitenaanbod uit te breiden en te vernieuwen. Voor de nieuwe Vuister komt waarschijnlijk een terras, waar u na het boodschappen doen even een kopje koffie kunt drinken en wie weet meteen maar wat lekkers daarbij. Kortom, het wordt echt een gezellige plek om even te buurten.

Inschrijven

U kunt zich voor onze activiteiten inschrijven via www.devuister.nl. Op de homepage vindt u een alfabetisch overzicht van alle activiteiten, klik op het plaatje en u ziet precies aangegeven wat iets kost, wanneer het is en hoe u zich kunt aanmelden. Vindt u inschrijven via de website lastig? Er liggen ook inschrijfformulieren op de bar in de Ontmoetingsruimte van het buurtcentrum.

Nieuwsbrief

Regelmatig sturen wij een nieuwsbrief met informatie over nieuwe activiteiten of eenmalige evenementen. Wilt u op de hoogte blijven? Klikte u dan op de aanmeldknop op de homepage van www.devuister.nl.

Colofon

'Programma 2025-2026' is een uitgave van Buurtcentrum De Vuister,
verschenen in augustus 2025

Vormgeving, eindredactie en productie:
Peter Vermeulen & Frits Poiesz (communicatie@devuister.nl)

Oplage: 6.000 exemplaren
Verspreiding in Westerkoog, Oud-Koog aan de Zaan,
Rooswijk en de noordelijke helft van Westerwatering

De uitgave van dit blad is mede tot stand gekomen dankzij onze sponsors

© 2025 Stichting Buurtcentrum De Vuister

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd in druk, print of digitale vorm, zonder de schriftelijke (e-mail) toestemming van het bestuur of de redactie van Stichting Buurtcentrum De Vuister

Van de voorzitter

We bevinden ons nog ruim een jaar in de tijdelijke noodlocatie, waar gelukkig alle activiteiten gewoon doorgang kunnen vinden. Intussen zijn wij druk bezig met de voorbereidingen voor de verhuizing naar een prachtig nieuw buurthuis. We hopen het nieuwe seizoen volgend jaar feestelijk te kunnen openen in deze nieuwe locatie. Dat zal het begin zijn van een heel nieuw tijdperk, vol mogelijkheden om ons activiteitenaanbod verder uit te breiden. Maar ook voor het komende seizoen 2025-2026 presenteren wij met trots een breed en gevarieerd programma. U vindt alle informatie hierover in dit programmaboekje. Neem rustig de tijd om het door te bladeren en laat u inspireren. We hopen dat veel buurtbewoners zich aanmelden voor een of meerdere activiteiten. Aanmelden kan via onze website of met het inschrijfformulier dat u kunt vinden in de Ontmoetingsruimte van het buurthuis.

Graag tot ziens.

Janny van Tuijl

Buurtcentrum De Vuister

Molenwerf 158 • 1541 WR Koog aan de Zaan • 075-6156814
Openingstijden: ma. t/m do. 9.00-17.00 uur, vr. 9.00-12.30
www.devuister.nl • info@devuister.nl



Janny van Tuijl (voorzitter)
voorzitter@devuister.nl
06-37174708

Helga van Vegten (penningmeester)
penningmeester@devuister.nl
06-10605100

Emiel Gaakeer (secretaris)
secretaris@devuister.nl
06-51150383

Frits Poiesz (communicatie & PR)
communicatie@devuister.nl
06-20432415

Annie Douma (facilitaire dienstverlening)
facilitair@devuister.nl
075-6353861

Ada Wechelaar (vrijwilligers-coördinatie)
vrijwilligers@devuister.nl
06-28233933

Westerkoog

winkelcentrum

Waarom Westerkoo

- Diverse speciaalzaken onder 1 dak
- Vertrouwd en in uw buurt
- Overdekt winkelen
- Gratis parkeren

Winkelcentrum Westerkoo

Molenwerf, Koog aan de Zaan

info@winkelcentrumwesterkoog.nl

Gevestigde winkels in winkelcentrum Westerkoo

- | | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|
| • Bakkerij N. de Lange | • De Moestuyn | • New York Pizza |
| • Bruna | • DekaMarkt | • Optiek Annette |
| • Cafetaria 't Koogje | • Kaas van Faas | • Visspecialzaak Runderkamp |
| • Chinees restaurant Canton | • Kruidvat | • Vomar |
| | • Mooijersmode | • Zeeman |



Arie Lems lezing & diner

Arie Lems was van 1979-1989 burgemeester van Zaanstad; uit die periode haalt Hans Luiten zijn informatie voor een boeiende lezing.

Het was vroeger een begrip: de Keuken van Von op de Zuiddijk in Zaandam. Daar is Yvonne Kelatow mee gestopt, maar zij wil graag nog een keer lekker Indisch koken voor ons fonds. Graag vooraf inschrijven via info@arielemsfonds.nl.

Dag/Tijd: *Lezing:* zondag 28 september 11.00-13.00 uur

Diner: zondag 26 oktober 17.00-20.00 uur

Locatie: Grote Zaal

Kosten: *Lezing:* € 12,50

Diner: € 17,50

Contact: info@arielemsfonds.nl

Inschrijven: via e-mailadres bij Contact



Bezige Handsen

Breien, borduren, haken, handwerken is weer helemaal in.

Bij 'Bezige Handsen' kunt u dit naar hartenlust doen en niet te vergeten lekker met elkaar praten of gewoon iets drinken. Het gaat om de gezelligheid, dus niets moet. Er wordt geen lesgegeven, maar als u hulp of advies nodig heeft dan krijgt u dat. U zorgt zelf voor alle materialen en gereedschappen die u nodig heeft voor uw werkstuk.

Dag/Tijd: maandag 14.00-16.00 uur

Eerste keer: maandag 11 augustus 2025

Laatste keer: maandag 29 juni 2026

Kosten: € 1 per keer (exclusief eventuele consumpties)

Begeleiding: Irma Kremer

Contact: 075-6354698, Irma Kremer

Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Bodyfit

Beweeg lekker op ritmische muziek, gebruik al je spieren en word je bewust van je hele lichaam. Niet de prestatie staat centraal, maar op een plezierige manier met je lijf werken. Daarin geef je zelf de grens aan. Voor alle leeftijden!

Dag/Tijd: dinsdag 13.30-14.30 en 19.30-20.30 uur

Aantal lessen: 38-40 (niet in schoolvakanties)

Eerste les: dinsdag 26 augustus 2025

Laatste les: dinsdag 30 juni 2026

Kosten: € 248 per seizoen

Docent: Noes Cornelisse

Contact: 06-55105563, noescornelisse@hotmail.com

Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Boekenkast

Buurtcentrum De Vuister kan het gemis van een echte bibliotheek niet ongedaan maken, maar beschikt in de Ontmoetingsruimte wel over een hoek met boekenkasten, waar bij ons ingeleverde boeken worden geplaatst. Er is een flink aantal boeken beschikbaar en de voorraad wordt regelmatig aangevuld.

Ook is er een collectie kinderboeken, waaronder door De Vuister aangeschafte 'Kinderzwerfboeken'. Deze boeken kunnen de kinderen na lezing weer ergens anders achterlaten, bijv. in het winkelcentrum, station of wachtkamer.

Veel leesplezier!

Wilt u boeken (terug)brengen? Dan bij voorkeur op een maandag- of donderdagochtend. Dank u wel!

Dag/Tijd: maandag t/m vrijdag tijdens openingsuren
Kosten: geen
Organisatie: Buurtcentrum De Vuister
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop

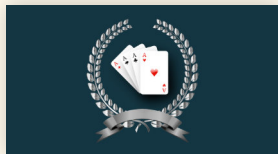


Bridgedrive op zondag

Op de eerste zondagmiddag van de maand is er een gezellige bridgedrive voor alle bridgers. Indien het aantal deelnemers voldoende is worden beginners en gevorderden apart ingedeeld. In elke groep zijn er dan voor twee paren prijsjes. Graag vooraf aanmelden.

Aanmelden kan tot uiterlijk 11.00 uur op de speeldag zelf.

Dag/Tijd: zondag 13.30-17.30 uur
1e zondag van de maand
Eerste keer: zondag 7 september 2025
Laatste keer: zondag 12 april 2026
Kosten: € 4 per deelnemer per keer
(inclusief NBB-lidmaatschap)
Organisatie: Els Riezebeek
Contact: 06-12060578, bridgedrive@devuister.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Bridgekampioenschap

Bridgeclub De Vuister organiseert in samenwerking met Bridgeclub Zaandijk het 13e Open Bridgekampioenschap van Zaanstad. Dit kampioenschap is inmiddels een begrip in Zaanstad en omstreken en kan steeds op waardering van de deelnemende paren rekenen. Diverse malen was het kampioenschap met 36 paren volgeboekt. Wees er dus snel bij, want vol is vol.

Zoals gebruikelijk lunchen we bij Chinees Restaurant Canton (ca. 100 m lopen van De Vuister).

Dag/Tijd: zondag 22 maart 2026 10.30-17.30 uur

Kosten: € 65 per paar inclusief lunch
(overmaken op NL21 SNSB 0892 1757 10)

Organisatie: Bridgeclub De Vuister i.s.m. Bridgeclub Zaandijk

Contact: 06-12060578, bridgedrive@devuister.nl

Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Bridgen op dinsdag

Elke dinsdagavond biedt Bridgeclub De Vuister de mogelijkheid in clubverband te bridgen. Gezelligheid staat voorop, inschrijven per paar. We spelen vijf rondes, zijn rond half elf klaar en hebben dan nog even tijd om 'na te praten'.

Dag/Tijd: dinsdag 19.00-23.00 uur

Eerste keer: dinsdag 16 september 2025

Laatste keer: dinsdag 12 mei 2026

Kosten: € 75 per deelnemer per seizoen
(inclusief NBB-lidmaatschap)

Organisatie: Annemieke Poiesz

Contact: 06-20685800, bridgeclub@devuister.nl

Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Burendag (rommelmarkt)

Burendag is een landelijk initiatief van Douwe Egberts en het Oranje Fonds en wordt ieder jaar op de 4e zaterdag in september gevierd. Burendag is een dag waarop de buurt gezellig samenkomt en waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt. Want goede burenen doen ertoe. In Westerkoog weten we dat ook en daarom organiseert ons buurtcentrum op deze Burendag dit keer een rommelmarkt.

Meer programma-informatie volgt tegen die tijd via onze Nieuwsbrief.

Dag/Tijd: zaterdag 27 september 2025 11.00–15.00 uur
Locatie: Buurtcentrum De Vuister
Kosten: alleen voor consumpties
Organisatie: bestuur Buurtcentrum De Vuister
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: vrije inloop
Informatie: www.burendag.nl



VALPREVENTIE & LEEFSTIJLCOACHING (GLI)

WIJ ZIJN GESTART MET HET AANBIEDEN VAN DE VALPREVENTIE TRAINING 'IN BALANS'. DIT IS OP DINSDAG- EN DONDERDAG OCHTEND IN DE VUISTER.

MEER INFO OF MEEDOEN? BEL NAAR 075-6705075

Cool
COACHING OP LEEFSTIJL

DE GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE (GLI) ZET IN OP GEZONDER LEVEN VOOR IEDEREEN. TWEE JAAR LANG WERKEN AAN JE EIGEN LEEFSTIJL. DE ASPECTEN GEDRAG, BEWEGING, SLAAP, VOEDING EN ONTSPANNING STAAN CENTRAAL.

BEIDE PROGRAMMA'S WORDEN DOOR ELKE ZORGVERZEKERAAR VERGOED.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
WWW.GLI-ZAANDAM.NL
OF SCAN DE QR-CODE HIERONDER



De Bieb DigiD

Een afspraak maken bij de gemeente, online werk zoeken bij het UWV, huur- en zorgtoeslag aanvragen: dat doe je met je DigiD. Wil je leren veilig om te gaan met je DigiD? Doe dan mee met 'Aan de slag met DigiD' in De Bieb. In deze cursus leer je om je weg te vinden op websites van de overheid en hoe je moet inloggen met je DigiD. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur. Je kunt gratis meedoen.

Dag/Tijd: start in 2026, zie website voor actuele informatie
Kosten: geen
Organisatie: De Bieb voor de Zaanstreek
Contact: 075-6172252 (kies optie 2 Informatiepunt)
Inschrijven: via telefoonnummer bij Contact

De Bieb Digitale hulp

Vanaf 9 september ben je elke 2e dinsdag van de maand welkom bij het gratis inloopspreekuur van het Informatiepunt van De Bieb. Onze medewerkers staan klaar om je verder te helpen met vragen over onder andere:

- E-books, tablets en telefoons
- Websites voor zorg
- Rijbewijs verlengen
- DigiD aanvragen en gebruiken
- Websites van de overheid en gemeente

Dag/Tijd: 2e dinsdag van de maand 10.00-12.00 uur
Kosten: geen
Eerste keer: 9 september 2025
Organisatie: De Bieb voor de Zaanstreek
Contact: 075-6172252 (kies optie 2 Informatiepunt)
Inschrijven: vrij inloopspreekuur

De Bieb Podcast

Je hoort er veel over, maar wat precies een podcast is en hoe je die kunt beluisteren spreekt niet vanzelf. Bij De Bieb kun je kennismaken met podcasts, ontdekken welke podcasts bij jou passen en hoe je ze moet beluisteren. De workshop bestaat uit 1 bijeenkomst van 2 uur. Je kunt gratis meedoen.

Dag/Tijd: volgt later, zie website voor actuele informatie
Kosten: geen
Organisatie: De Bieb voor de Zaanstreek
Contact: 075-6172252 (kies optie 2 Informatiepunt)
Inschrijven: via telefoonnummer bij Contact

De Bieb Smartphones

Woensdagmiddag 24 september gaan we weer van start met een smartphone-cursus. Het is helemaal GRATIS en speciaal voor senioren. Tijdens de cursus wordt aandacht besteed aan berichten versturen, videobellen, foto's maken, appjes versturen, etc. Dit leer je niet allemaal op 1 middag, het zijn 4 opeenvolgende bijeenkomsten. Tijdens de cursus oefen je samen met de andere deelnemers. Het is zowel voor gebruikers van Android-smartphones als iPhones.

Aantal deelnemers maximaal 6 dus vol = vol.

Dag/Tijd:	woensdag 14.00–16.00 uur De cursus start op de volgende dagen: 24 september 2025, 14 januari 2026, 1 april 2026
Kosten:	geen
Organisatie:	De Bieb voor de Zaanstreek
Contact:	075-6172252 (kies optie 2 Informatiepunt)
Inschrijven:	via telefoonnummer bij Contact

De Bieb Veilig online

Een leven zonder internet, computer, smartphone, tablet of goede wifi? Dat is voor de meeste mensen nauwelijks voor te stellen. De wereld is digitaler dan ooit. Als je de digitale wereld goed begrijpt en weet wat je doet, dan is er niet veel aan de hand. Maar toch liggen er risico's op de loer.

Criminelen maken ook gebruik van digitale middelen. Online criminaliteit, noemen we dat. En het wordt steeds slimmer. Soms open je een e-mail die zo geloofwaardig lijkt, reageer je op een WhatsApp-bericht van iemand die je denkt te kennen, of klik je op een link met de tekst 'Klik hier'. Maar is het wel echt, of trap je in een val?

Dag/Tijd:	woensdag 14.00–16.00 uur De cursus is op de volgende dagen: 19 november, 18 februari, 6 mei
Kosten:	geen
Organisatie:	De Bieb voor de Zaanstreek
Contact:	075-6172252 (kies optie 2 Informatiepunt)
Inschrijven:	via telefoonnummer bij Contact



East Side Studio

East Side Studio heeft een breed scala aan lessen voor alle leeftijden en niveaus. Gericht op het garanderen van de hoogste kwaliteit werkt East Side Studio met gekwalificeerde docenten afkomstig van een dansopleiding en/of een interessante loopbaan in het lesgeven en het uitvoerende werkveld. De focus ligt op ambitie en resultaat, inspireren, motiveren en tegelijkertijd een exclusieve maar leuke ervaring te bieden. In een veilige omgeving van wederzijds respect delen we onze passie en liefde voor beweging, kunst en verbinding. Niet te vergeten: gezondheid en succes. Wat 'succes' ook voor je betekent, we zijn toegewijd om je te helpen dit te bereiken en we zullen je bij elke stap ondersteunen.

Dag/Tijd: woensdag 14.30-19.15 uur (niet in schoolvakanties)
Rooster: kijk op eastsidestudio.nl/rooster voor het actuele rooster
Aantal lessen: 36-38
Eerste les: woensdag 3 september 2025
Laatste les: woensdag 1 juli 2026
Kosten: op aanvraag bij docent
Docent: Anouk en Joey
Contact: 06-49030596 (Sonja), info@eastsidestudio.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Eetcafé

Genieten van een heerlijk driegangendiner, bereid door ons team van enthousiaste vrijwilligers dat ook het steeds wisselende menu samenstelt. Ook familieleden en vrienden zijn van harte welkom.

Wel graag vooraf aanmelden zodat onze koks weten voor hoeveel mensen ze lekker eten maken!

Dag/Tijd: 2e en 4e donderdag van de maand
18.00-20.00 uur
Eerste keer: donderdag 9 oktober 2025
Laatste keer: donderdag 18 juni 2026 (met chinees buffet)
Kosten: € 9 per persoon per keer
€ 10 per persoon voor kerstdiner en laatste Eetcafé
Contact: Ada Wechgelaar
06-28233933, awechgelaar@gmail.com
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Engelse les (voor licht gevorderden)

Altijd al eens Engels willen leren, of het Engels dat je vroeger hebt gehad weer eens ophalen? Je kunt tegenwoordig eigenlijk niet meer zonder ... handig op vakantie, maar ook in het dagelijks leven.

De nadruk zal liggen op het spreken en begrijpen van de taal, maar lezen, luisteren en wat grammatica komen ook aan de orde. Heeft u vragen over uw niveau bel dan met de docent, zie telefoonnummer hieronder.

Dag/Tijd: maandag 13.30-15.00 uur (licht gevorderden)
Aantal lessen: 12 per cursus (twee cursussen per seizoen)
Eerste cursus: 22 september t/m 15 december 2025
Tweede cursus: 19 januari t/m 20 april 2026
Kosten: € 130 per cursus exclusief boek à ca. € 35
Docent: Ingrid van Deudekom
Contact: 075-6123337, icvandeudekom@hetnet.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Fotoclub Zaanland

Wij zijn een groep enthousiaste hobbyfotografen, die één keer per maand op een locatie gezamenlijk gaat fotograferen en één keer per maand op donderdagavond clubavond houdt in De Vuister. Wij proberen met elkaar tot betere resultaten te komen door elkaars kennis te delen.

Overige activiteiten: op verschillende locaties fotograferen, elkaars foto's bekijken en beoordelen, doe-avonden en exposeren

Dag/Tijd: donderdag 19.30-22.00 uur, maandelijks
Aantal keer: 9
Eerste keer: donderdag 25 september 2025
Contributie: € 60 per kalenderjaar
Contact: afvzaanland@outlook.com
Inschrijven: via e-mailadres bij Contact

**Meer weten over fotografie?
Kom langs op een clubavond.**





Frans les

U wilt Frans leren voor uw werk, familiecontacten, voor vakantie of voor uw plezier? De Alliance Française biedt een ruim aanbod van cursussen Frans op alle niveaus, van beginners tot gevorderden. Bij alle cursussen ligt de nadruk op de spreek- en luistervaardigheid. De groepen omvatten maximaal 14 deelnemers. Er wordt gewerkt met een levendige methode.

Dag/Tijd:	maandag 20.00-21.45 uur woensdag 19.00-20.45 uur
Aantal lessen:	13 per cursus (twee cursussen per seizoen)
Eerste les:	maandag 29 september 2025 / 26 januari 2026 woensdag 1 oktober 2025 / 28 januari 2026
Kosten:	€ 170 per cursus (inclusief lesmap en geluidsmateriaal)
Docenten:	Michel Budry (maandag) Nicolette Barten (woensdag)
Contact:	0229-232064, hoorn@afpb.nl
Inschrijven:	via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



High Tea

Ieder voor- en najaar organiseren wij een overheerlijke High Tea waarbij je welkom bent van 14.00 tot 16.00 uur, laat je verrassen! Het maximumaantal deelnemers is 25 personen.

Dag/Tijd:	zondag 14.00-16.00 uur 12 oktober 2025 en 15 maart 2026
Kosten:	€ 9 per persoon per keer
Contact:	Hedy Merckx, 06-11000064
Inschrijven:	via telefoonnummer bij Contact bij De Vuister 075-6156814



Italiaanse les (beginners en gevorderden)

Heb je zin om Italiaans te leren of je Italiaans te verbeteren? Kom dan naar de leuke en leerzame lessen van Studio Italië! Laagdrempelig en ongedwongen. Met aandacht voor muziek, film en de heerlijke Italiaanse keuken. Kijk voor alle informatie en het actuele lesrooster op studio-italie.nl

Dag/Tijd:	woensdag 19.00-20.00 uur (halfgevoorderden/2e jaar) woensdag 20.00-21.00 uur (vergevoorderden/4e jaar) donderdag 19.00-20.00 uur (beginners)
Eerste les:	woensdag 1 oktober 2025/donderdag 2 oktober 2025
Laatste les:	woensdag 28 januari 2026/donderdag 29 januari 2026
Kosten:	€ 225 (voor 15 lessen, exclusief boek)
Docent:	Yvonne Leegwater
Contact:	06-22285289, info@studio-italie.nl
Inschrijven:	via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Keramiek workshop

In 2026 bieden wij een keramiek workshop aan van vijf of zes bijeenkomsten. Meer informatie volgt zo spoedig mogelijk, kijk hiervoor op onze website of schrijf je in voor onze Nieuwsbrief.



Kerststukje maken

Geen mooier moment voor een workshop bloemschikken dan de Kerst. Graag je eigen mandje of bloempot meenemen om het bloemstukje in te maken. Alle overige materialen worden verstrekt. De kosten bedragen € 15.

In verband met de inkoop van materialen is het noodzakelijk dat deelnemers zich uiterlijk een week van tevoren aanmelden. Het maximumaantal deelnemers is 15 personen.

Dag/Tijd: woensdag 17 december 2025 10.00-12.00 uur
Kosten: € 15
Contact: Hedy Merkx, 06-11000064
Inschrijven: via telefoonnummer bij Contact

De Leeskring
een wereld van leesplezier

Gedempte Veert 203
1834 DC Sint Pancras
Telefoon 072-5642910

De Leeskring
een wereld van leesplezier

WWW.LEESKRING.NET



Kinderzomerfeest

Inmiddels een traditie! Opnieuw organiseert Buurtcentrum De Vuister op de laatste woensdag van de zomervakantie een 'Groot Kinderzomerfeest'. Vele leuke attracties en spelletjes, waaronder schminken, ringengooien, muismeppen, kegelen, gatenkaasspel, spiegelschrijven, spiraal, en nog veel meer!
En natuurlijk is er zoals altijd een **springkussen**.

Limonade en een ijsje zijn bij de prijs inbegrepen!

Dag/Tijd: woensdag 27 augustus 2025 13.30-15.30 uur
woensdag 12 augustus 2026 13.30-15.30 uur
Locatie: Buurtcentrum De Vuister
Kosten: € 2,50 per kind (inclusief ijsje en limonade)
Organisatie: Buurtcentrum De Vuister
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Klaverjassen

De klaverjasmiddag in Buurtcentrum De Vuister is voor velen een fijne tijdsbesteding. De sfeer is altijd prima, want 'Gezelligheid is troef!' De prijsjes zijn gekocht en de koffie vers gezet. Er is altijd plaats voor nieuwe spelers. U kunt zo binnenlopen, aanmelden is niet nodig.

Het is een gezellige klaverjasmiddag zonder verplichtingen.

Dag/Tijd: dinsdag 13.30-16.30 uur (ook in schoolvakanties)
Eerste keer: dinsdag 12 augustus 2025
Kosten: € 2 per keer
Spelleider: Ada Wechgelaar
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop

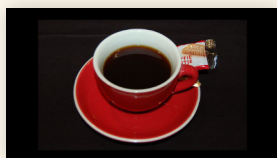


Koersbal

Koersbal vergt geen zware lichamelijke inspanning. De spelregels van koersbal zijn eenvoudig te leren, dus beginners kunnen direct meespelen. Het is een spel vol verrassingen want de massieve kunststof ballen zijn niet helemaal rond en het zwaartepunt ligt iets opzij, waardoor de bal altijd een kromme koers maakt. Maar dat maakt het juist leuk: de bal op de plaats zien te krijgen waar u hem wilt hebben.

Geïnteresseerden kunnen vrijblijvend langskomen om eens kennis te maken met dit leuke balspel.

Dag/Tijd: vrijdag 10.00-12.30 uur (ook in schoolvakanties)
Eerste keer: vrijdag 15 augustus 2025
Laatste keer: vrijdag 3 juli 2026
Kosten: € 10 per maand
Spelleider: Coba Eliveld
Contact: 075-6164589, eliveld002@hetnet.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Koffie-inloop

De gezelligheid staat voorop in dit koffie-uurtje, maar als u vragen heeft of over uw zorgen wilt praten, dan bent u hier ook op de juiste plek. Komt u ook eens 'een bakkie doen'? We trachten een paar maal per seizoen een interessante lezing of presentatie te laten plaatsvinden. Suggesties hiervoor kunt u sturen naar onderstaand e-mailadres.

Dag/Tijd: woensdag 10.30-12.00 uur (ook in schoolvakanties)
Eerste keer: woensdag 13 augustus 2025
Laatste keer: woensdag 1 juli 2026
Kosten: € 1 per keer (exclusief eventuele consumpties)
Gastvrouw: Lenie Bosch
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Koningsdag

Koningsdag 2026 wordt op maandag 27 april gevierd. Vanaf zeven uur 's ochtends is De Vuister open en bieden wij, tegen rommelmarktprijzen, koffie/thee/limonade en oranjekeken aan. En voor slechts 50 cent kun je gebruikmaken van ons toilet.

Dag/Tijd: maandag 27 april 2026 07.00-13.00 uur
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Architectuur- en kunstgeschiedenis in De Vuister op 10 dinsdagen van 10 tot 12 uur. Onderwerpen: protestkunst van Paula Rego, kunstcollecties van middeleeuwen en renaissance, het realisme van Caravaggio, woonhuizen van Gerrit Rietveld, Edgar Degas en de positie van vrouwen, architectuur in Praag, satire van William Hogarth.

Dag/Tijd: dinsdag 10.00-12.00 uur
Aantal lessen: 10 per cursus (twee cursussen per seizoen)
Eerste cursus: dinsdag 30 september t/m 9 december 2025
Tweede cursus: dinsdag 20 januari t/m 31 maart 2026
Kosten: € 115 per cursus
 inclusief overzichten van het te behandelen
 materiaal op papier of digitaal
Docent: Drs. Geert van Boxtel
Contact: 06-24223192, ervaring@telfort.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact.
 Cursusgeld graag vooraf overmaken op
 NL 98 INGB 0003 3328 25 (t.n.v. G. van Boxtel).



Is uw kring kleiner geworden en wilt u nieuwe mensen leren kennen? Wilt u graag praten over onderwerpen die met het dagelijkse leven te maken hebben? Sluit u dan aan bij de Gespreksgroep Levenskunst Westerkooij.

De Gespreksgroepen Levenskunst zijn gebaseerd op balans in het leven. Op het hebben van eigen regie, het ontwikkelen van eigen kracht en aangaan van nieuwe relaties. Als we ouder worden wordt door verschillende omstandigheden onze kring kleiner, terwijl we elkaar juist dan zo hard nodig hebben. Sociaal isolement ligt op de loer. Mensen hebben mensen nodig, we hebben aandacht nodig en we willen van ons af praten.

Dag/Tijd: 3e donderdag van de maand, 14.00-16.00 uur
Kosten: geen
Eerste keer: donderdag 21 augustus 2025
Gespreksleiders: Agaath Vermast
Contact: 075-6873551 (Agaath)
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Luchtige lezingen op de luie zondagmorgen ...

Hans Luiten neemt ons komend seizoen weer mee naar de Zaanstreek en bespreekt de Amerikaanse geschiedenis in relatie met Trump en geeft uitleg over de geschiedenis van Israël en Palestina.

- 23 november 2025
Begrijp jij de Verenigde Staten nog?
- 14 december 2025
Erfgoodpark, woonwijk of Efteling?
De geschiedenis van de Zaanse Schans
- 18 januari 2026
De geschiedenis van Israël en Palestina
- 8 februari 2026
De geschiedenis van het Zaanse papier

Kijk op de website van De Vuister voor meer informatie. Gezien de grote belangstelling is vooraf reserveren noodzakelijk: vol is vol!

Dag/Tijd: zondag 11.00-12.45 uur (inclusief pauze)
Kosten: € 8 per lezing
Spreker: Hans Luiten (De Geschiedenis Akademie)
Contact: 06-81423800, hansluiten@planet.nl
Inschrijven: via info@devuister.nl



Lunchcafé

Het inmiddels welbekende Lunchcafé vormt een gezellig begin van de week, waarbij de smakelijke lunch niet alleen belangrijk is, ook de sociale contacten worden enorm op prijs gesteld.

Dag/Tijd: 1e maandag van de maand 12.30-14.00 uur
Eerste keer: maandag 1 september 2025
Kosten: € 5 per keer (exclusief koffie/thee)
Gastvrouwen: Hedy en Rie
Contact: 06-11000064, h.merkxneyndorff@upcmail.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Mediteren

Mediteren is: Tijd voor jezelf. Ontspannen en niets moeten. Bewust worden van jouw lichaam. Aandacht voor je ademhaling. Naar binnen keren en naar je eigen wijsheid leren luisteren. Rust in je hoofd creëren. Alles wat zich aandient er laten zijn. Indirect werken aan jouw gezondheid.

We werken iedere week met een ander thema.

Naderhand is er tijd voor een kopje koffie of thee aan de bar (op eigen kosten).

Soepel zittende kleding, blote voeten of sokken. Graag zelf een (yoga)matje meenemen en indien gewenst een (hoofd)kussentje en dekentje.

Dag/Tijd: dinsdag 08.45-10.15 uur
Eerste les: dinsdag 16 september 2025
Laatste les: dinsdag 30 juni 2026
Kosten: 5-rittenkaart € 50 (6 weken geldig)
10-rittenkaart € 90 (12 weken geldig)
Docent: Wendy Schipper
Contact: 06-44798695, samenmetwendy@gmail.com
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



“Meidagen 1940, inval van de Duitsers” lezing

De meeste Nederlanders kennen de achtergronden van de herdenkingen op 4 mei 1945 en het bevrijdingsfeest op 5 mei 1945. Maar wat weten zij van de meidagen in 1940? Hoe lang duurde deze strijd? Waarom capituleerden wij al zo snel en wat ging eraan vooraf? Wat was de precieze aanleiding, waarom werd oost Nederland zo snel opgegeven? Hoe succesvol was ons leger, hoe doortastend de regering? Waarom stampvoette Wilhelmina?

Dag/Tijd: donderdag 25 september 2025 14.00-16.15 uur
Kosten: € 4 inclusief een kopje koffie of thee tijdens de pauze
Docent: Tony Mouw
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Nieuwjaarsborrel

Zaterdagmiddag 3 januari wensen wij elkaar graag een gezond en voorspoedig nieuwjaar toe. Het bestuur nodigt alle vrijwilligers en wijkbewoners uit voor een toast rond de klok van 16.00 uur.

Dag/Tijd: zaterdag 3 januari 2026 16.00-18.00 uur
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Paasstukje maken

Woensdag 1 april gaan we met elkaar een paasstukje maken. Graag je eigen mandje of bloempot meenemen om het bloemstukje in te maken. Alle overige materialen worden verstrekt. De kosten bedragen € 15.

In verband met de inkoop van materialen is het noodzakelijk dat deelnemers zich uiterlijk een week van tevoren aanmelden. Het maximumaantal deelnemers is 15 personen.

Dag/Tijd: woensdag 1 april 2026 10.00-12.00 uur

Kosten: € 15

Contact: Hedy Merx, 06-11000064

Inschrijven: via telefoonnummer bij Contact



Specialiteiten uit de
Cantonese keuken

♦
Ook voor zaken-
feesten en partijen

♦
Capaciteit tot
72 personen

♦
Gratis ruime
parkeergelegenheid

♦
Gezellige
accommodatie
met airconditioning

♦
Geopend: dinsdag
t/m zaterdag van
16.00-22.00 uur,
zondag 12.00-
22.00 uur

Chinees Restaurant

Winkelcentrum Westerkoog
Molenwerf 4, 1541 WR Koog a/d Zaan

Voor reserveringen en bestellingen:
Tel. 075 - 6156736

廣東酒樓

CANTON





‘Proef je buurthuis’ - Fietstocht

Op zaterdag 18 april 2026 wordt weer een fietspuzzeltocht georganiseerd langs de buurthuizen in Assendelft, Koog aan de Zaan, Krommenie, Krommeniedijk, Westknollendam, Westzaan en Wormerveer. Deelnemers kunnen bij alle buurthuizen starten en er ook voor kiezen om een deel van de tocht te fietsen. De hele tocht is ongeveer 35 km lang.

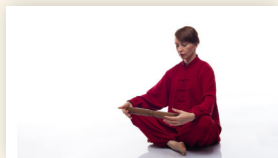
Dag/Tijd: zaterdag 18 april 2026
Starttijd naar eigen keuze tussen 10.00-12.00 uur;
Finish uiterlijk 16.30 uur

Kosten: € 4 per persoon, te betalen bij het buurthuis waar je start

Organisatie: De deelnemende buurthuizen

Contact: 075-6156814, info@devuister.nl

Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Qigong

Versterk je lichaam en geest met Qigong, een traditionele Chinese bewegingsvorm. De lessen bieden een mooie balans tussen zacht vloeiende bewegingen, ademhaling en meditatie. Qigong helpt je energie vergroten en je algehele welzijn verbeteren. Geschikt voor alle niveaus, van beginners tot gevorderden.

Dag/Tijd: woensdag 09.00-10.00 uur (niet in schoolvakanties)

Eerste les: woensdag 3 september 2025

Laatste les: woensdag 27 mei 2026

Aantal lessen: 34

Kosten: € 190 per seizoen

Contact: 075-6156814, info@devuister.nl

Inschrijven: via telefoonnummer bij Contact

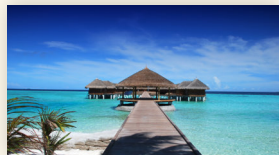


SALT artsenlaboratorium

Het artsenlaboratorium heeft een poli voor bloedprikken in De Vuister. Iedere dinsdag, woensdag en donderdag kun je van 8.00 tot 12.00 uur terecht.

Je kunt een afspraak maken, maar je mag ook zo binnenlopen.

Dag/Tijd: dinsdag tot en met donderdag 08.00-12.00 uur
Waarvoor: bloedprikken
Contact: website SALT: www.salt.nl



Samenzomereren

Samen zomer vieren bij Buurtcentrum De Vuister. Het thema is nog een verrassing.

Programma

Bij binnenkomst koffie/thee met wat lekkers

14.30 uur Muziek

15.00 uur Bingoronde

16.00 uur Muziek

17.00 uur Een lekkere maaltijd

Dag/Tijd: zondag 28 juni 2026 14.00-18.00 uur
Kosten: € 9 per persoon
Organisatie: Hedy Merkx
Contact: 06-11000064, info@devuister.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Schilderskring

De Schilderskring bestaat uit amateurschilders die bij elkaar komen om van elkaar te leren en elkaar te adviseren. Iedereen kan op die manier deze leuke hobby beoefenen en verschillende technieken leren. Werkstukken van de Schilderskring zijn te koop. Er is momenteel een wachtlijst, maar u kunt zich daarop laten plaatsen.

Dag/Tijd: donderdag 13.30-15.30 uur
Eerste les: 4 september 2025
Laatste les: 2 juli 2026
Informatie: 06-83788992, cursus@devuister.nl
Inschrijven: op dit moment is er een wachtlijst



Seniorenbingo

Seniorenvereniging Zaanstreek organiseert in samenwerking met Buurtcentrum De Vuister op de eerste vrijdag van de maand een Seniorenbingo voor leden en niet-leden. De gezelligheid staat voorop, de kosten zijn laag en er zijn vele prijsjes. Aanmelden is niet noodzakelijk.

Dag/Tijd: vrijdag 13.30-15.30 uur
5 september, 10 oktober, 7 november, 5 december

Eerste keer: vrijdag 5 september 2025

Kosten: Leden € 3,50, niet-leden € 4,50 per bordje
(exclusief consumpties)

Organisatie: Corrie Meiling

Contact: senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl
www.seniorenverenigingzaanstreek.nl

Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Seniorengym

Bewegen is gezond, zeker ook op oudere leeftijd. Lessen om aan uw conditie te werken en beweeglijk te blijven. Training en muziek zijn aangepast aan de leeftijd van de deelnemers. Er kan ook van een stoel gebruik gemaakt worden. Denkt u om makkelijk zittende kleding!

Dag/Tijd: vrijdag 10.00-11.00 uur (ook in de schoolvakanties)

Eerste les: vrijdag 5 september 2025

Laatste les: vrijdag 22 mei 2026

Aantal lessen: 35

Kosten: € 160 (mensen die later beginnen, betalen alleen de resterende lessen)

Docent: Maddy, 06-46410618

Contact: 06-83788992, cursus@devuister.nl

Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Seniorenmarkt

Buurtcentrum De Vuister organiseert op vrijdagmiddag 3 oktober 2025 alweer de 7e seniorenmarkt. Hier krijgt u informatie over zorg, gezondheid, welzijn, wonen, veiligheid, geld en mobiliteit door middel van folders, gesprekken, testjes, voorbeelden, presentaties en workshops. Natuurlijk is ook aan de inwendige mens en entertainment gedacht.

Dag/Tijd: vrijdag 3 oktober 2025 13.00–17.00 uur
Locatie: Buurtcentrum De Vuister
Kosten: toegang gratis
Organisatie: Buurtcentrum De Vuister
Contact: Ada Wechgelaar, 06-28233933
awechgelaar@gmail.com



Sinterklaas kinderbingo

Spannend, spannend, spannend! Sinterklaas komt ons eind november 2026 weer bezoeken en hij hoopt natuurlijk heel veel kindjes te zien.

Graag aanmelden via onderstaand mailadres en daarin aangeven naam en leeftijd van je zoontje/dochtertje en iets bijzonders (over de familie, over thuis, liedje zingen, iets aan Sinterklaas willen vertellen, of iets anders).

Dag/Tijd: vrijdagmiddag 28 november 2025 15.30-17.00 uur
Kosten: € 2 (contant betalen)
Contact: 06-20432415, sinterklaas@devuister.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Sjoelen

Voor liefhebbers van sjoelen is er volop gelegenheid tot spelen. In de loop der jaren is er een gezellige groep ontstaan onder het motto 'vrijheid blijheid'. Meedoen wanneer je wilt. Voor de kosten hoef je het niet te laten. Opgeven is niet nodig, vrije inloop.

Dag/Tijd: woensdag 10.00-12.00 uur
Eerste keer: woensdag 1 oktober 2025
Laatste keer: woensdag 25 maart 2026
Kosten: € 1 per keer (exclusief consumpties)
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Sociaal & Vitaalclub

Leefstijl en vitaliteit verbeteren in clubverband

Sportbedrijf Zaanstad biedt de Sociaal en Vitaalclub aan voor 60+. Samen sporten heeft een positief effect op de fysieke, mentale en sociale gezondheid.

Onder leiding van een docent sport- en bewegingsleider senioren wordt wekelijks een les samengesteld gericht op balans, kracht en uithoudingsvermogen. Iedere les bestaat uit een warming-up, (spierversterkende) oefeningen, een spel en een cooling-down, waarbij rekening gehouden wordt met de diverse vitaliteitsniveaus van de deelnemers.

Sporten en bewegen op oudere leeftijd biedt verschillende voordelen:

- U blijft langer mentaal en fysiek fit
- Het is goed voor longen en hart
- De kans op chronische ziekten wordt verkleind
- U krijgt meer energie
- Na afloop volgt ontspanning door inspanning

De deelnemers

Dames en heren van 60 jaar en ouder!

De deelnemers kunnen na afloop genieten van een kop koffie of iets anders. Deze club is voor vitale en minder vitale bewoners uit heel Zaanstad die alleen of samen willen: sporten, plezier maken, ontspannen en sociale contacten opdoen. Het samen bewegen zorgt voor verbinding en vormt de basis voor nieuwe sociale contacten.

Dag/Tijd:	maandag 1e groep 08.50 – 09.50 uur maandag 2e groep 09.50–10.50 uur donderdag 09.50–10.50 uur
Eerste keer:	maandag 25 augustus 2025 donderdag 28 augustus 2025
Laatste keer:	maandag 29 juni 2026 donderdag 2 juli 2026
Kosten:	€ 248 per seizoen (facturering in 2 termijnen)
Docent:	Carlos Gonzales (maandag) Vincent ter Burg (donderdag)
Contact:	Brian Melis, 06-82063568 b.melis@sportbedrijfzaanstad.nl
Inschrijven:	via website Sportbedrijf Zaanstad sportbedrijfzaanstad.nl



Stembureau De Vuister

Sinds jaar en dag is de Vuister de plek waar kiezers van Westerkoog hun stem kunnen uitbrengen.

Op dit moment staan er twee verkiezingen in de agenda:

- woensdag 29 oktober 2025 Tweede Kamerverkiezing 2025
- woensdag 18 maart 2026 Gemeenteraadsverkiezingen

Ook als u niet wilt/kunt stemmen bent u toch van harte welkom om te komen kijken en een kopje koffie te drinken, de Vuister is die dagen voor iedereen vrij toegankelijk!



Tai Chi De Vuister

Tai Chi, een eeuwenoude bewegingsleer:

- Langzame vloeiende bewegingen
- Ontspanning
- Balans en stabiliteit

Er wordt een Tai Chi vorm geleerd waarin de belangrijkste bewegingen uit de verschillende Yang Tai Chi stijlen zijn samengebracht: Yang 24. Het is de meest beoefende vorm ter wereld. Daarbij bestuderen we met Tai Chi vergelijkbare Chinese gezondheidsoefeningen: Qi Gong.

De lessen zijn voor jong en oud.

Denkt u om makkelijk zittende kleding!

Dag/Tijd: dinsdag 15.00-17.15 uur (niet in schoolvakanties)

Aantal lessen: 30

Eerste les: dinsdag 2 september 2025

Kosten: € 170

Docent: Martin Breet, 06-36317041

Inschrijven: via 06-83788992 of cursus@devuister.nl

Voor andere zaken contact met de docent opnemen.



Vrouwen van Nu

Eigentijds, cultureel maatschappelijk en verbindend. Elke 2e maandag van de maand worden er lezingen gegeven, muziek, creatieve avonden. Ideeën zijn altijd welkom! Kom gerust een avond meemaken en laat je verrassen. Ook worden er door verschillende commissies activiteiten georganiseerd zoals fietsen, wandelen, musea bezichtigen, tuinieren, creatieve vormen. Kortom, elkaar ontmoeten en inspireren op velerlei gebied.

Dag/Tijd: 2e maandag van de maand 19.45-22.00 uur

Eerste keer: maandag 8 september 2025

Laatste keer: maandag 13 april 2026

Contributie: € 65 per jaar

Secretaris: Nel Zwikker

Contact: 06-53157402, zaanstreek.vrouwenvannu@gmail.com

Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact

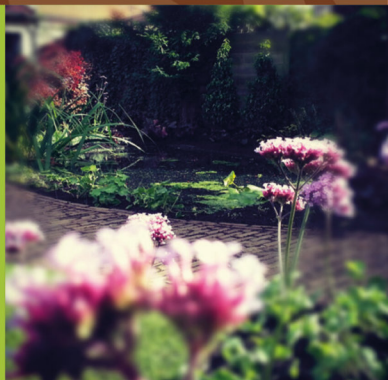


MARS HOVENIERS

ONTWERP, REALISATIE & ONDERHOUD



Maakt van
uw tuin een
Verlengstuk
van uw woning!



Moderne tuin?
Mooi tuinhuis?
Buitenkeuken?
Strakke bestrating?
Nieuwe schutting?
Mooie vijver?
Periodiek onderhoud?

Bel Jeroen Mars voor
een afspraak!

WWW.MARSHOVENIERS.NL



Wandelen en koffie

Iedere maandagmorgen maken we een stevige wandeling van ongeveer een uur door en rond Westerkoog. We verzamelen om 10.00 uur en sluiten af met een kopje koffie. Je hoeft je niet op te geven, gewoon komen wanneer je zin hebt.

Dag/Tijd: elke maandag 10.00 uur
Locatie: Buurtcentrum De Vuister
Kosten: Gratis (koffie en thee voor eigen rekening)
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Yoga De Vuister

Uw lichamelijke en geestelijke conditie wordt op peil gebracht, waardoor een verbetering optreedt van uw soepelheid, evenwicht en concentratie. Ademen en tot rust komen zijn onderdelen van de lessen. Er zijn in De Vuister diverse aanbieders van yogacursussen, alle details vindt u hieronder.

Wilt u makkelijke kleding aan doen en een eigen yogamat meenemen?

Dag/Tijd: maandag: 09.00-10.00 uur
maandag: 10.15-11.15 uur
maandag: 15.00-16.00 uur
donderdag: 19.00-20.00 uur
(niet in schoolvakanties)

Aantal lessen: 34

Eerste les: maandag 1 september 2025
donderdag 4 september 2025

Laatste les: maandag 8 juni 2026
donderdag 4 juni 2026

Kosten: € 190

Docent: Hanneke Mes en Lia Kok (donderdagavond)

Contact: 075-6171539, cursus@devuister.nl

Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Yoga Heeremans

Rustige yoga, ook voor niet-lenige mensen, met veel aandacht voor rug, nek en schouders. Deze lessen maken je sterker, fitter en helpen stijfheid en spanningsklachten te verminderen.

Voor deze lessen (woensdag en vrijdag) kun je altijd spontaan langskomen om een gratis proefles te volgen.

Kleding: soepel zittende (sport)kleding, blote voeten of sokken. Graag een (yoga)matje meenemen. Voor proeflessen zijn matjes aanwezig.

Dag/Tijd: woensdag en vrijdag 20.00-21.30 uur

Eerste les: woensdag 13 augustus 2025
vrijdag 15 augustus 2025

Kosten: 10-rittenkaart € 90 (12 weken geldig)

Docent: Frank Heeremans

Contact: 06-22904603, yogaheeremans@upcmail.nl

Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact

Yoga Heeremans, al jaren een begrip in De Vuister
Elke woensdag en vrijdag 20.00-21.30 uur

Yoga


**Yoga
Heeremans**

☎ 06-22904603

✉ yogaheeremans@upcmail.nl



Yogaclub Westerkoog

Het beoefenen van yoga op een rustige en ontspannen manier met aandacht voor de ademhaling.

Dag/Tijd: vrijdag 08.45-09.45 uur (niet in de kerstvakantie)
Aantal lessen: 32
Eerste les: vrijdag 29 augustus 2025
Laatste les: vrijdag 24 april 2026
Kosten: nader te bepalen (ca. € 140 per jaar)
Docent: Linda Vloeimans
Contact: Linda, 06-21520329
Yvonne, 06-23646126, rkuster48@gmail.com
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Zaankanters voor Elkaar

Zaankanters voor Elkaar Live in de wijk. Live zegt het eigenlijk al: we zijn bij jou in de wijk met onze dienstverlening, voor zowel particulieren als organisaties. Voor het werven van vrijwilligers, organisatieadvies of andere vragen kun je ons benaderen.

Waarvoor kun je bij ons terecht: Oriënteren in vrijwilligerswerk, Platform voor vraag/aanbod, Advies over buurtinitiatieven, Organiseatieadvies en meer. Elke laatste woensdagmorgen van de maand zitten wij in de Ontmoetingsruimte van De Vuister en kun je (zonder afspraak!) binnenlopen met je vraag, wens of idee. Samen pakken we dat dan op.

Dag/Tijd: laatste woensdag van de maand 10.00-11.30 uur
Eerste keer: woensdag 24 september 2025
Kosten: geen
Organisatie: Zaankanters voor Elkaar
Contact: 075-2060010 of info@zaankantersvoorelkaar.nl
Inschrijven: niet nodig, vrije inloop



Zaansche Zegel Zoekers

Het doel van de vereniging, opgericht in 1920, is het bevorderen van het postzegels verzamelen in het algemeen en in clubverband in het bijzonder. Elke verenigingsavond is er een kleine veiling, waarvan de kavelen in het clubblad worden vermeld.

Dag/Tijd: 4e maandag van de maand 18.45-22.00 uur
Eerste keer: maandag 22 september 2025
Contributie: € 15 per jaar, € 25 per jaar (verenigingsblad per post)
Contact: 075-6700912 (Erik Schalk, voorzitter)
06-25358770 (Marcel Keizers, secretaris)
mm.mobiel@hetnet.nl, www.de-zzz.com
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Zaanse Schonen

De Westerkooogse Zaanse Schonen rapen vrijwillig afval vóór een schone buurt, tégen de plastic soep. (Als iedereen één stuk zou oprapen is Nederland binnen een dag schoon)! We rapen zelf regelmatig op wat op straat voor onze voeten slingert. Verder lopen we in groepsverband in onze eigen wijk: Westerkooog.

Samen een uurtje lopen met een bakkie leut na. Wil je meelopen? Dat kan! In principe starten we iedere donderdagmiddag om 13.00 uur vanuit Buurtcentrum De Vuister.

Achterliggende visie is niet alleen het creëren van een schone omgeving, maar uiteindelijk het tegengaan van de 'plastic soep': 80% van het zwerfafval op land komt uiteindelijk in de oceanen terecht; alles wat we oprapen is winst.

Materiaal krijgen we van de gemeente: vuilniszakken plus -ringen, prikstokken, handschoenen en gele hesjes.

Dag/Tijd: (in principe) elke donderdag 13.00 uur

Locatie: Buurtcentrum De Vuister

Beloning: na afloop een gratis kop koffie of thee, een voldaan gevoel, en heel veel waardering van de buurt

Contact: Ook tijdens vakanties gaan we meestal gewoon door.
Meer info? Stuur e-mail naar spreeuw38@hotmail.com

K100M Krijt Moester

Groothandel in food- en non-foodartikelen



Zondagmiddag film

Steeds weer duiken we wat pareltjes op uit het rijke Zaanse Filmarchief. Bij iedere film een korte toelichting met wat bijzonderheden om tijdens het kijken extra op te letten. Een middag om van te genieten ...!

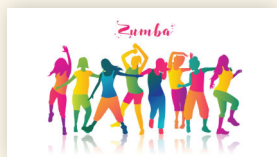
Dag/Tijd: datum volgt zo spoedig mogelijk 14.00-16.00 uur
Kosten: € 2,50 entree
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact



Zondagmiddag muziek

Twee topbands op één middag in De Vuister.
De Maskers Today en ShadsFun verzorgen een gezellige middag met swingende jaren-60 muziek.

Dag/Tijd: zondag 14 september 2025, 14.00-17.00 uur
In de loop van het seizoen volgen nieuwe data en nieuwe bands
Kosten: € 15 (inclusief lekkere hapjes)
Organisatie: CW Productions
Informatie: Chantal Schriekenberg, 06-12563668



Zumba 50+

Dit seizoen is er iedere vrijdag van 11-12 uur zumba voor 50-plussers. De les zal bestaan uit oefeningen op maat, dan een ritmisch gedeelte en tenslotte een rustgevende afsluiting.

Dag/Tijd: vrijdag 11.00-12.00 uur
Aantal lessen: 35
Eerste les: vrijdag 5 september 2025
Laatste les: vrijdag 22 mei 2026
Kosten: € 160 voor gehele seizoen
Docent: Mahdokht Shahsavari (Maddy)
Contact: 075-6156814, info@devuister.nl
Inschrijven: via telefoonnummer of e-mailadres bij Contact

Activiteiten Buurtcentrum De Vuister 2025-2026

Activiteit	Hoe vaak	Informatie
Arie Lems lezing & diner	eenmalig	pagina 5
Bezige handen	wekelijks	pagina 5
Bodyfit	wekelijks	pagina 5
Boekenkast	dagelijks	pagina 6
Bridgedrive op zondag	maandelijks	pagina 6
Bridgekampioenschap	jaarlijks	pagina 7
Bridgen op dinsdag	wekelijks	pagina 7
Burendag	jaarlijks	pagina 8
De Bieb DigiD	4 bijeenkomsten	pagina 9
De Bieb Digitale hulp	maandelijks	pagina 9
De Bieb Podcast	eenmalig	pagina 9
De Bieb Smartphones	4 bijeenkomsten	pagina 10
De Bieb Veilig online	3 bijeenkomsten	pagina 10
East Side Studio	wekelijks	pagina 11
Eetcafé	tweewekelijks	pagina 11
Engelse les	cursus	pagina 12
Fotoclub Zaanland	maandelijks	pagina 12
Franse les	cursus	pagina 13
High Tea	2 keer per jaar	pagina 13
Italiaanse les	cursus	pagina 13
Keramiek workshop	5/6 bijeenkomsten	pagina 14
Kerststukje maken	jaarlijks	pagina 14
Kinderzomerfeest	jaarlijks	pagina 15
Klaverjassen	wekelijks	pagina 15
Koersbal	wekelijks	pagina 16
Koffie-inloop	wekelijks	pagina 16
Koningsdag	jaarlijks	pagina 16
Kunstgeschiedenis	cursus	pagina 17
Levenskunst	maandelijks	pagina 17
Luchtige Lezingen	4 lezingen	pagina 18

Activiteiten Buurtcentrum De Vuister 2025-2026

Activiteit	Hoe vaak	Informatie
Lunchcafé	maandelijks	pagina 18
Mediteren	wekelijks	pagina 19
Meidagen 1940	eenmalig	pagina 19
Nieuwjaarsborrel	jaarlijks	pagina 19
Paasstukje maken	jaarlijks	pagina 20
Proef je buurthuis - Fietstocht	jaarlijks	pagina 21
Qigong	wekelijks	pagina 21
Salsa workshop & party	eenmalig	pagina 22
SALT	dagelijks	pagina 23
Samenzomer	jaarlijks	pagina 23
Schilderskring	wekelijks	pagina 23
Seniorenbingo	maandelijks	pagina 24
Seniorengym	wekelijks	pagina 24
Seniorenmarkt	jaarlijks	pagina 25
Sinterklaas kinderbingo	jaarlijks	pagina 25
Sjoelen	wekelijks	pagina 25
Sociaal & Vitaalclub	wekelijks	pagina 26
Stembureau De Vuister	wekelijks	pagina 27
Tai Chi De Vuister	wekelijks	pagina 27
Vrouwen van Nu	maandelijks	pagina 27
Wandelen en koffie	wekelijks	pagina 29
Yoga De Vuister	wekelijks	pagina 29
Yoga Heeremans	wekelijks	pagina 30
Yogaclub Westerkoog	wekelijks	pagina 31
Zaankanters voor elkaar	maandelijks	pagina 31
Zaansche Zegel Zoekers	maandelijks	pagina 31
Zaanse Schonen	wekelijks	pagina 32
Zondagmiddag film	regelmatig	pagina 33
Zondagmiddag muziek	regelmatig	pagina 33
Zumba 50+	wekelijks	pagina 33

B.B. Hal



**Doe het zelf
met de vakman!**



SCHUIFDEUREN

Raffito



AUSTRIA DEUREN NERO LEGNO DE NIEUWE LIJN



NERO LEGNO
Oliari met
* blank vlak glas

NERO LEGNO
Deelo

NERO LEGNO
Breccia met
* blank vlak glas

NERO LEGNO
Elba

NERO LEGNO
Asti met
* blank vlak glas

NERO LEGNO
Poggia

Wij maken de mooiste meubels op maat

zoals bv. kasten, tafels, keukens, radia-
tor-ombouw, tv kast enz. enz.

U bedenkt, wij maken.

*Een badkamerkastje van wild eiken met een
opmaat gegoten beal mortex blad erop.*

