

Praktische informatie voor het gebruik van een groepsruimte bij Centrum Volledig Leven

Sleutelcode van het gebouw krijg je via je huurovereenkomst!

Beschikbaarheid van de groepsruimtes

Op de website staat een googleagenda, daar kun je zien of de groepsruimtes beschikbaar zijn. Onder kopje verhuur, tabblad beschikbaarheid. Of ga naar deze link:
<https://www.centrumvolledigleven.com/beschikbaarheid.html>

Een groepsruimte kun je alleen maar direct via een mail naar CVL reserveren en is pas definitief na bevestiging. Mailen naar support@volledigleven.nl

Praktische zaken algemeen

Bij binnenkomst en bij vertrek

Bij de keuken hangt een presentiebord, zodat je weet wie er in het pand is of zijn.

Wil je bij binnenkomst de ruimte waarin je werkt op aanwezig zetten en je naam en tijd dat je er bent op het bord schrijven? Ook graag je naam weer verwijderen als je vertrekt. Mocht iemand vergeten zijn het te verwijderen, wil je het dan verwijderen?

Wachtkamer

De hal bij de deur dient als wachtkamer voor individuele klanten/cliënten. Dit scheelt veel gehorigheid in het pand.

Kleedkamer

Voor groepen is er een kleedkamer tegenover het keukentje, daar zijn ook lockers. Het is fijn als mensen daar hun spullen neerleggen die ze niet nodig hebben. Graag de deur van de kleedkamer sluiten bij gebruik.

Sloffen

Omdat de gangen best koud kunnen zijn, zijn er wat sloffen voor algemeen gebruik.

De buitendeur

Het is prima om de voordeur niet op slot te doen, zodat mensen in de wachtkamer kunnen gaan zitten.

Mocht je de enige in het pand zijn, kun je er voor kiezen de deur op slot te doen. Laat echter nooit de sleutel in de deur zitten, ook niet in de avond. Iemand kan dan niet van buiten naar binnen, omdat de sleutel niet meer in het slot past. Soms moet iemand wat ophalen of geeft een sessie. Er zijn ook mensen die sessies geven in het weekend of in de avonden.

De verwarming en de slimme thermostaatknoppen

Laten we extra zorgvuldig zijn met de verwarming, nu de prijzen zo gestegen zijn.

Er zitten slimme thermostaat knoppen in alle sessie- en groepsruimtes met een klokprogramma. Dat betekent dat alle ruimtes los van elkaar verwarmd kunnen worden en van afstand ingesteld kunnen worden.

Let op! Ben jij een flex-huurder, dan moet je van te voren even aangeven als je wilt dat de verwarming aan moet en de ruimte vast verwarmd wordt. Bij koude dagen is dit zeker aan te raden!

Er hangt gebruiksaanwijzing aan de verwarmingen en op het presentiebord bij de keuken, ook kun je de gebruiksaanwijzing [hier](#) op de website lezen.

Bij vragen graag contact opnemen met Anne-Marie (06-23356089)

Thee en koffie

Voor groepen is de thee en koffie exclusief, de afspraken daarover staan in je overeenkomst. De thee en koffie voor theekannen ligt in het keukentje in het rechter keukenkastje. Voor groepen is het de bedoeling dat je een pot koffie zet. **Het bonenkoffieapparaat is niet bedoeld voor groepen!!!**

Als je een sessieruimte huurt voor individuele sessies is de thee en koffie inclusief. Moet de theedoos worden bijgevuld? Er ligt nieuwe thee in de inloopkast in de keuken.

Lichtenknoppen

In groepsruimtes Lichtfabriek en Space zijn lampen die je kunt dimmen en versterken met een afstandsbediening. Deze vind je bij het lichtknopje in het bakje aan de muur. Graag de afstandsbediening daar ook steeds weer in terugleggen.

Lichtfabriek (kleine zaal)

Lichtknop van de TL lichten in de Lichtfabriek vind je naast de deur naar buiten.

Space (grote zaal)

Lichtknop van de TL lichten in Space vind je als je binnenkomt helemaal links in de hoek achter het gordijn.

Belangrijk: niet de lichtknoppen gebruiken die afgeplakt zijn met plakband!

Lichtknop bij het keukentje

Deze zit tegenover het keukentje, links naast de deur van de kleedkamer.

Wifi

In elke ruimte liggen briefjes met de wificode erop, ook op het bord in de hal hangt een briefje met de code. Mochten er problemen zijn met de wifi, geef het door aan Anne-Marie (06-23357089)

Afwasmachine

Mocht jij de afwasmachine vies vol aantreffen, dan mag je deze aanzetten. De afwasblokjes liggen bovenop de afwasmachine. Je kunt de vaatwasser op 30 minuten zetten, mocht je niet weten hoe het werkt kan ik het je een keer uitleggen.

Mocht je de machine vol en schoon aantreffen, dan heb ik het verzoek dat je deze uitruimt. Draai het bordje vies – schoon graag om naar wat past.

Alleen waxinelichtjes. Geen kaarsen!

Er mogen geen kaarsen gebruikt worden, alleen waxinelichtjes. Zet deze altijd op een veilige plek in een houder. Deze houders vind je in de diepe kast in de keuken links op de plank. Je moet zelf voor de waxinelichtjes zorgen.

Muziekinstallatie grote zaal

In de hoek links naast het raam op de plank ligt een afstandsbediening, daarmee kun je de boxen aanzetten. Dit doe je door de witte afstandsbediening te richten op de boxen. Als er een lampje gaat branden op de boxen, staan ze aan.

Je kunt er cd's draaien, je kunt ook de boxen aan je laptop verbinden met de zwarte kabel en zo muziek afspelen.

Spullen voor algemeen gebruik

In het gebouw liggen spullen voor privé van mensen en voor algemeen gebruik.

Niet gebruiken

De zwarte matjes en meditatiékussentjes zijn niet voor algemeen gebruik. Deze zijn van Zen.nl. Er liggen ook privé spullen in de kasten, gebruik alleen de spullen die ik hieronder aangeef. Spullen waar 'privé' bij staat of in zakken zitten zijn meestal niet voor algemeen gebruik.

Voor algemeen gebruik

- 14 dikke matrassen (liggen in de grote zaal)
2 matrassen staan rechtop in de kleedkamer. Deze graag daar weer terug zetten na gebruik. Zelf een deken of hoeslaken meenemen, anders moeten we ze wassen, daarvoor rekenen we €1,- per gebruikt hoeslaken.
- Dunne korte witte meditatie matten (inloopkast in de grote zaal).
Deze mogen in overleg gebruikt worden graag een dekentje of eigen handdoek eroverheen leggen. Mocht je dit niet doen dan moeten we ze wassen, daarvoor rekenen we extra kosten.
- 14 blauwe meditatiékussentjes (inloopkast in de grote zaal)
- 12 witte meditatiékussentjes (in de kast in de kleedkamer en/of in de inloopkast in de grote zaal)
- 14 grijze fleece dekentjes (inloopkast in de grote zaal)
- Diverse andere dekentjes, katoen en wat dikkere (inloopkast grote zaal)
- 14 schoolstoelen (staan in het hok naast het keukentje)
- 22 klapstoelen (in de inloopkast in de grote zaal)

- 12 lichtgrijze yogamatjes (in de kast in de kleedkamer)
- Stuk of 8 houten krukjes (kleedkamer)

Als je de laatste bent die vertrekt

Zet de thermostaat in de ruimte waarin je gewerkt hebt op 10C, laat deze wel op klokje staan, dit zie je op de display (bril op!).

Wil je dan zorgen dat alle lichten uit zijn in het pand, ook de buiten lichten. Wil je kijken of alle ramen gesloten zijn en draai de buitendeur op slot.

Zet de thermostaat in de gang, naast de brandslang op 10C. Dit kun je doen door er op te tikken, het cijfer op het digitale scherm kun je dan op een lager cijfer draaien.

Alle radiatoren in de gang, kleedkamer, wachtkamer, hal bij de wc's en in de wc's moeten dichtgedraaid zijn bij vertrek. (Dus alle radiatoren zonder slimme thermostaatknop).

Afsluiten deur

Het helpt om de deur iets naar je toe te trekken om de sleutel goed te kunnen draaien.

We wensen dat het mooie werk wat je doet goed ondersteund wordt door deze plek en dat ook je klanten er tevreden zullen zijn.

Hartelijke groet,

Anne-Marie Hamming

www.centrumvolledigleven.com

06-23357089

info@info@volledigleven.nl