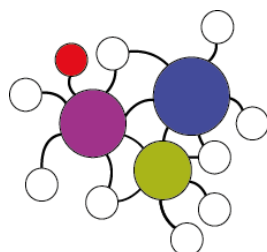




Activiteitenprogramma

Najaar 2017-Voorjaar 2018



**Stichting
Welzijn
Bergen**

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
<u>Najaar 2017</u>	6
Beweging	6
Koersbal	6
Meer bewegen voor Ouderen	6
Tai Chi en Qigong	6
Yoga Bergen	7
Yin Yoga Bergen	7
Yoga Schoorl	7
Aqua gym Bergen	8
Watergym Schoorl	8
Wandelvoetbal	9
Gezond wandelen	9
Fitheidstest	10
Uitleen booster of rolstoel	10
Educatie	12
Creatief leven	12
Cursus schaken	12
Kunst Verbindt	13
Computersoos	13
Videojournaal	13
Ontmoeting	14
Sjoelen	14
Café Doodgewoon	14
Zing en leer Nederlands	15
Mantelzorgsalon	15
Frunch	15
Samen breien Bergen	16
Samen breien en haken Schoorl	16
Handwerkcafé Egmond Hanswijk	17
De Opsteker	17
Zin in een kop koffie en een praatje?	17
Bergen	17
WAO soos	17
Huiskamer T&O gebouw	18
Huiskamer Wijksteunpunt	18
Egmond	18
Themaochtend Protestantse Kerk	18
Bridgedrive	18
Soos 50+	18

Huiskamer	18
Open tafel Egmond Binnen	19
Huiskamer	
Schoorl	19
Klaverjassen BUS-groep	19
Klaverjassen de Sanderij	19
Koffieochtenden "In de Kimme"	19
Hollandse Pot in De Sanderij	19
Stuif es in	19
WonenPlus	20
Grand café de Sanderij	21
<u>Voorjaar 2018</u>	22
Beweging	22
Koersbal	22
Meer bewegen voor ouderen	22
Tai Chi en Qigong	22
Yoga Bergen	23
Yoga Schoorl	23
Aqua gym Bergen	23
Wandelvoetbal	24
Educatie	25
Mantelzorgsalon	25
Lezing Santiago de Compostela	25
SINT cursus	25
Videojournaal	26
Ontmoeting	26
Sjoelen	26
Frunch	26
Samen breien Bergen	27
Samen breien en haken Schoorl	27
Handwerk café Egmond Hanswijk	27
De Opsteker	28
Cursusvoorwaarden	28
Activiteiten Stichting Anders Actieven	30
Diverse cursussen en activiteiten	30t/m32
Aanmeldformulier	33
Inschrijfformulier	34

Voorwoord

Het is weer zover!

Elke zomer wordt het nieuwe activiteitenboekje van Stichting Welzijn Bergen aan u gepresenteerd. U bent het van ons gewend dat er in het komende najaar én voorjaar weer van alles te doen is. Daarom willen we ook tegen u zeggen: "blijf niet thuis zitten en geef u op voor een leuke workshop, interessante cursus of kom gewoon gezellig koffie drinken en anderen ontmoeten in een ongedwongen sfeer".

Wanneer het voor u lastig is om op eigen gelegenheid naar een activiteit toe te komen, zoeken we samen naar een oplossing.

Naast het aanbod van activiteiten die u in dit boekje kunt lezen willen we u attenderen op het volgende:

In de week van **25 september tot 4 oktober 2017** organiseren we de **week van de eenzaamheid**.

Een landelijke actie met extra aandacht voor dit thema. Eenzaamheid komt teveel voor in onze samenleving en samen willen we in die week onze aandacht hierop vestigen middels allerlei activiteiten in samenwerking met o.a. andere organisaties, wijkverenigingen en kerken. Houdt u de persberichten in de gaten en een speciaal programma voor deze week wordt gemaakt. Ook eigen initiatief wordt warm ontvangen! Heeft u een goed idee voor die week, laat het ons weten en wij nemen het mee in het programma. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn, een koffieochtend organiseren met uw burens is al fantastisch! Wilt u hier meer over weten, bel ons gerust.

Tot slot wil ik alle vrijwilligers bedanken die ons elk jaar weer ondersteunen bij allerlei activiteiten. Zonder hen zou het niet gelukt zijn!

Wij wensen u een plezierig seizoen toe!

Rita van Rossum

Wist u, dat we met onze BoodschappenPlusBus tal van leuke uitstapjes maken? Bijvoorbeeld een dagje Texel of gezellig pannenkoeken eten en wat dacht u van een rondrit door Schoorls duinen of een visje eten bij de haven van IJmuiden? Gewoon lekker een kop koffie drinken aan zee? Er zijn tal van leuke uitstapjes, voor ieder wat wils. Vraag gerust naar het programma in een van de wijksteunpunten. U kunt ook lid worden van "Vrienden van de Bus". Voor € 18,00 per jaar krijgt u het programma thuisgestuurd en krijgt u een stempelkaart. Als de stempelkaart vol is heeft u recht op een gratis uitstapje of een flinke korting op een uitstapje naar keuze.

Ook is de BoodschappenPlusBus in het bezit van cadeaubonnen a € 7,50 per stuk. Leuk om te geven!

U kunt deze op de drie wijksteunpunten kopen.



Najaar 2017

Beweging

Koersbal

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : 4 september t/m 18 december 2017
Tijdstip : van 10.00 – 12.00 uur
Kosten : € 24,00

Meer Bewegen voor Ouderen

MBvO Gymnastiek, doet u mee??

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO).

Onder deskundige leiding verantwoord in beweging blijven!

Speciaal voor 65+, gericht op beweeglijkheid, zelfstandigheid, ontspanning, coördinatie, uithoudingsvermogen en natuurlijk: "Plezier"!

Iedereen kan meedoen, want U bepaalt zelf het tempo en tot hoever U wilt gaan.

Na de les wordt er altijd gezellig een kopje koffie gedronken.

U kunt uiteraard altijd een gratis proefles bijwonen.

Waar : **Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond a/d Hoef**
Wanneer : maandag 21 augustus t/m 12 december 2017
Tijdstip : van 10.00 – 11.00 uur
Kosten : € 89,25 (17 lessen)

Waar : **Dorpshuis De Schulp, Visweg 45, 1935 EB Egmond-Binnen**
Wanneer : maandag 29 augustus t/m 18 december 2017
Tijdstip : van 10.30 – 11.30 uur
Kosten : € 65,00 (15 lessen)

Waar : **T&O Gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen**
Wanneer : woensdag 6 september t/m 20 december 2017
Tijdstip : van 10.00 – 11.00 uur
Kosten : € 80,58 (15 lessen)
Aansluitend wordt gezellig koffie gedronken.

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : woensdag 6 september t/m 20 december 2017
Tijdstip : van 9.00 – 10.00 uur
Kosten : € 64,00 (16 lessen)

Taichi en Qigong

Taichi Chuan en Qigong zijn Chinese gezondheidsoefeningen om lichamelijk, geestelijk en emotioneel in balans te komen.

Door zijn rustige en zachte bewegingen is het voor iedereen en iedere leeftijd toegankelijk, aangezien iedereen het op eigen niveau kan beoefenen. Het is een veilige manier om de conditie te verbeteren en om de grenzen van uw lichaam te verkennen en te verleggen. Daarnaast is het gewoon leuk en hebben we samen ook veel plezier. Kom gerust een keer gratis mee doen om het zelf te ervaren.

Waar : **Torenduin, Zeeweg 89, 1931 VK Egmond aan Zee**
Wanneer : donderdag 7 september t/m 21 december 2017
Tijdstip : van 9.30 – 10.30 uur en van 11.00 – 12.00 uur
Kosten : € 88,00 (15 lessen)

Yoga Bergen

De lessen zijn een mix van Hatha Yoga en de Feldenkraismethode.

Het gaat vooral om bewust worden. Hoe beweeg je? Met hoeveel kracht, hoeveel (in) spanning? En hoe is dat voor je adembeweging?

Door waar te nemen hoe een beweging in het lichaam verloopt, van wat je doet, ga je natuurlijker, lichter en soepeler bewegen. En met meer gemak yoga doen leidt naar een grotere flexibiliteit en betere balans.

Dit brengt positieve verandering in je totale conditie en welzijn. Met Hatha Yoga en Feldenkrais naar natuurlijk en gemakkelijk bewegen en ademen.

Waar : **Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen**
Wanneer : iedere dinsdagochtend (5 september t/m 19 december 2017)
Tijdstip : 9.15-10.15 uur / 10.30-11.30 uur / 11.45-12.45 uur
Kosten : € 120,00

Yin Yoga Bergen nieuw

Yin Yoga is een meditatieve vorm en geeft ruimte in ons lichaam, in de ruimste zin van het woord. De houdingen worden 2 tot 5 minuten aangehouden. Door deze langdurige rek wordt het zelf herstellend vermogen van ons lichaam gestimuleerd.

In een yin yogahouding wordt het bindweefsel langzaam opgerekt en gehydrateerd. Het wordt beweeglijker en actiever en dat geeft opening en ruimte in ons lichaam. Het zit overal en zorgt letterlijk voor verbinding.

Het actiever maken van bindweefsel kan je helpen bij het verlichten van klachten als stress, slaapproblemen, stijve ledematen , pijn van reuma, fibromyalgie of ms.

Yinyoga heeft alles te maken met mindfulness. Zijn in het moment, in je lichaam bij de ruimte en je gevoel

Een gratis kennismaking met YinYoga op donderdag 21 september om 14.00 uur.

Cursusdata : Donderdag 28 september, 5, 12, en 19 oktober, 2, 9, 16 en 23 november 2017

Waar : **Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen**
Tijd : Van 14 tot 15 uur en van 15.30 tot 16.30 uur
Kosten : € 70,-

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Anita

Website : www.yoga-anitakool.nl
Email : anitakoolyoga@gmail.com
Telefoon : 072-5112253 / 06 42 43 46 20

Yoga Schoorl, nieuw

Intuïtieve Yoga in de Sanderij

Stichting Welzijn Bergen organiseert vanaf september 2017 yogalessen in de Sanderij.

De yogalessen worden gegeven door yogadocente Julia Meijer. Julia is opgegroeid in Schoorl, is sportpsycholoog en heeft 4 jaar ervaring als yogadocent binnen haar eigen yogastudio Julysis Sattva in Bergen.



Iedereen is welkom; mannen en vrouwen, beginners en ervaren. U hoeft niet lenig of sterk te zijn. De oefeningen worden aangepast aan de individuele behoeften. Julia heeft tevens een specialisatie in Therapeutisch Yoga, voor mensen met blessures. Dus ook als u fysieke problemen heeft, bent u (juist!) helemaal welkom! Yoga is goed voor ontspanning, ademhaling, plezier en om helemaal jezelf te mogen zijn. Het is ook helend bij fysieke problemen; o.a. heupen, schouders, rug/nek en voetklachten kunnen beter worden door yoga.

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij (1e verd.), Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : start donderdagmorgen 7 september 2017
Tijdstip : 10.00-11.00 uur
Kosten : € 112,50 (voor 15 lessen)

* Benodigheden: Sportkleding, dekentje en een flesje water. U mag uw eigen mat en meditatiekussen meenemen maar dat hoeft niet.

Aquagym

De lessen Aqua gym zorgen dat de spieren en gewrichten soepel worden en blijven, terwijl u lekker gewichtloos bent. Het feit dat in het water veel bewegingen gemakkelijker gaan dan op het droge, is vooral wanneer u revaliderende bent van groot belang. Tijdens de les worden vooral de beenkracht, armkracht, uithoudingsvermogen en het balans getraind. De gevarieerde lessen zijn voor iedereen goed te volgen en u hoeft niet te kunnen zwemmen.

In warm water van 1,40 m diepte krijgt u les door een professionele instructrice. Om het plezier tijdens de les te verhogen beweegt u op gezellige muziek in het water met verschillende materialen. U bent vrij om op u eigen tempo te bewegen. Bij Aquagym draait het vooral om samen gezellig en actief bezig zijn. Na afloop wordt nog even nagepraat onder het genot van een lekkere kop koffie met een koekje

Waar : **zwembad Hippo's De Beeck, Molenweidjtje 2, 1862 BC Bergen**
Wanneer : maandag van 10.30 – 11.15 uur
 woensdag van 9.45 – 10.30 uur
Kosten : € 9,00 losse les
 : € 28,00 per maand
 : € 89,00 13 rittenkaart (4 maanden)

Deze cursus wordt het gehele jaar gegeven, met uitzondering van 4 weken zomervakantie.

Hebt u geen vervoer, neem dan contact op met uw wijksteunpunt.

Watergym

Waar : **zwembad Campanula, Belkmerweg 62,
 1753 KK St. Maartensvlotbrug**
Wanneer : 7 september t/m 21 december 2017
Tijdstip : tussen 9.00 en 11.00 uur
Kosten : € 123,75
Vervoer wordt zover het mogelijk is geregeld vanaf Schoorl.

Wandelvoetbal in Schoorl en sinds kort ook in Bergen!!

Heeft u vroeger lekker een potje gevoetbald en denkt u dat het nu niet meer gaat? Dan hebt u het helemaal mis. Of heeft u een passie met het spelletje voetbal? Twee jaar geleden zijn we gestart met het wandelvoetbal bij Duinrand S in Schoorl. Bij deze vorm van voetbal mag niet worden gerend, slidings zijn verboden en de bal moet laag blijven i.v.m. met de veiligheid. Het veld is kleiner dan normaal en hierdoor kunt u goed in conditie blijven.

De trainingen worden begeleid door sportdocent Dennis Schuit. Na afloop wordt er nog gezellig koffie met elkaar gedronken en nagepraat over de wedstrijd!!

Wandelvoetbal is geschikt voor mannen en vrouwen.

Komt u het team versterken of wilt u eerst een proeftraining meemaken? Dan bent u van harte welkom op beide lokaties.

Waar : **Sportveld Duinrand S, Smeerlaan 2h, 1871 ET Schoorl**

Wanneer : elke woensdagmiddag

Tijdstip : van 15.00 tot 16.00 uur

Kosten : € 75,00 voor het hele seizoen

Opgave/info: Dennis Schuit tel: 06-53444966 of via de mail:d.schuit@alkmaarsport.nl

Waar : **Sportpark de Kiefthoek VV Bergen aan de Groeneweg in Bergen**

Wanneer : elke woensdagmiddag

Tijdstip : van 12.00 tot 13.00 uur

Kosten : voorlopig gratis

Opgave/info : Dennis Schuit tel: 06-53444966 of via de mail:d.schuit@alkmaarsport.nl

Gezond natuur wandelen



De werkgroep Gezond Natuur Wandelen organiseert in samenwerking met Stichting Welzijn Bergen elke week een door vrijwilligers begeleide wandeling van een uurtje langs verschillende groene routes.

De wandelingen zijn in de eerste plaats bedoeld voor mensen die meer willen bewegen en iedereen die wandelen met een groep leuk vindt, is van harte welkom.

Onderzoek heeft aangetoond dat wanneer je meer beweegt er enorme gezondheidswinst geboekt kan worden en de kans op een chronische ziekte sterk afneemt. En je voelt je ook veel beter! Wandelen in het groen versterkt deze effecten nog. En het is, zo zeggen de deelnemers, vooral ook heel gezellig.

Er wordt gewandeld in een matig tempo. Twee vrijwilligers begeleiden de wandeling en de route varieert. Er wordt ook kort iets verteld over de natuur die we tegenkomen onderweg.

Trek uw stoute schoenen aan en doe lekker mee!

Na afloop kan er gezellig koffie met elkaar worden gedronken. De wandelingen zijn gratis, voor de koffie moet wel worden betaald.

U hoeft zich niet van tevoren op te geven, deelname is geheel vrijblijvend!

Meer informatie op www.gezondnatuurwandelen.nl .

Wandelgroep Bergen:

Waar : parkeerterrein Duinvermaak, Breelaan 132, 1861 GH Bergen
Wanneer : elke donderdagochtend
Tijdstip : start 10.00 uur
Kosten : gratis

Wandelgroep Egmond aan zee:

Waar : Post aan Zee, Voorstraat 82A, 1931 AN Egmond aan Zee
Wanneer : elke maandagmiddag
Tijdstip : start 13.30 uur
Kosten : gratis

Wandelgroep Egmond Binnen:

Waar : start dorps huis De Schulp, Visweg 45, 1935 EB Egmond Binnen
Wanneer : elke vrijdagmorgen
Tijdstip : start 10.00 uur
Kosten : gratis

Fitheidstest

Wegens succes herhaald.

Gezondheid is een groot goed en als je jong bent vindt je dat allemaal redelijk vanzelfsprekend.

Tijdens het ouder worden wordt gezond blijven steeds belangrijker.

Daarom organiseert Stichting Welzijn Bergen op donderdag 21 april weer de fitheidstest!

Uw cholesterol, bloeddruk en bloedsuiker wordt gemeten.

Uw BMI (Body Mass Index) wordt vastgesteld, dat is uw verhouding tussen lengte en gewicht. Ook zult u zich in moeten spannen om arm- en beenkracht te kunnen meten.

Alle oefeningen en metingen geven uiteindelijk een beeld van uw fitheid op dat moment.

In een eindgesprek wordt uw "persoonlijke" advies met u besproken.

Na de test ontvangt u een sportief cadeautje.

Waar : **T&O gebouw, Kogendijk 42a 1862 XE Bergen**
Wanneer : donderdag 14 september 2017
Tijdstip : 13.30 – 16.00 uur
Kosten : € 10,00
Let op : indien u wilt deelnemen is aanmelden verplicht!

Scootmobiel en rolstoelen te leen in Bergen.

Woont u in onze gemeente en bent u slecht ter been? Dan kunt u een rolstoel of scootmobiel gratis lenen voor maximaal een dag. Vorig jaar werd een proef gehouden met de uitlenen. Die was succesvol en daarom is deze service nu standaard beschikbaar. De tijd tussen reserveren en uitlenen is sindsdien veel korter.

Voor wie?

De service is er voor als u een dagje uit wilt, maar niet meer zo mobiel bent. Of als u overweegt om een scootmobiel aan te schaffen, maar die eerst eens uit wilt proberen. Of als u eens naar de duinen of het winkelcentrum wilt, maar niet zo lang meer kunt lopen. U kunt gratis gebruik maken van de scootmobiel- en rolstoelpool. Het is wel verstandig om op tijd te reserveren, minimaal een dag van te voren.

Hoe werkt het?

De rolstoel of scootmobiel is te leen voor maximaal een dag. Hieraan zijn geen kosten verbonden. De service is er ook voor niet-inwoners, maar zij betalen dan een borg van € 50,00. De rolstoel/scootmobiel is af te halen in Bergen, Egmond of Schoorl. De gebruiker ondertekent een gebruikersovereenkomst; daarvoor is het nodig dat u een legitimatie meeneemt.

Wat moet u vooraf weten?

Aanvragen kan bij de balies van het ouderenwerk:

- Bergen 072-5821450 of e.schumacher@welzijnbergen.nl
- Schoorl 072-5095267 of c.klok@welzijnbergen.nl
- Egmond 072-5065204 of j.sijpheer@welzijnbergen.nl

Bij het lenen van de scootmobiel moet u een aantal vragen beantwoorden om te bepalen of er instructie – door een vrijwilliger – nodig is.

Een vrijwilliger maakt met u een afspraak over tijd van ophalen en terugbrengen plus de locatie:

- Bergen, Binnenhof 9-11
- Schoorl, De Sanderij 7
- Egmond-Binnen De Schulp, Visweg 45
- Egmond aan Zee Prins Hendrik Stichting Voorstraat 41

U brengt de rolstoel/scootmobiel terug op de dag van uitleen of op het eerstvolgende openingstijdstip van het uitleenpunt.

Creatief Leven vanaf september in Bergen

De donkere dagen komen er weer aan! Ziet u daar ook zo tegen op? En dan die feestdagen aan het einde van het jaar; ook niet makkelijk om mee om te gaan. Herkent u dit en wilt u het graag veranderen? Met het programma Creatief Leven gaat u daarmee zelf aan de slag. Het bestaat uit lessen en opdrachten waarmee u werkt aan een eigen nieuwe toekomst. Creatief Leven maakt u bewust van uw mogelijkheden en biedt nieuwe inzichten. De lessen leert u luisteren naar uzelf en anderen. De oefeningen halen het beste in u naar boven.

U ontdekt niet alleen meer over uzelf, u doet de eerste stappen die nodig zijn voor een fijner en gelukkiger leven. Mensen om u heen zien u opbloeien. Aan dit programma houdt u gegarandeerd kennis en vaardigheden over waar u de rest van uw leven plezier van heeft.

Het programma bestaat uit 9 groepsbijeenkomsten van twee uur en thuisopdrachten. Tijdens de cursus krijgt u als deelnemers een beeld van uzelf en uw situatie waarin u verkeert. U maakt een plan op basis van ontevredenheid. Patronen ontdekken en doorbreken is een vast onderdeel van de bijeenkomsten. Door het doen van creatieve oefeningen, gaat u als deelnemer ook daadwerkelijk creatiever denken en bent u uiteindelijk weer in staat oplossingen te bedenken om de eigen regie over uw leven in handen te nemen.

Het doel van de cursus is dat u gelukkiger wordt; dat u een mooier leven heeft. Dat wil zeggen dat u zelf actiever bent geworden om contacten te leggen en relaties aan te gaan of activiteiten te ontplooiën die bij u passen. De 8 bijeenkomsten zijn een begin. Ik zeg altijd, het is net als je rijbewijs, als je geslaagd bent ga je pas leren rijden. Het is de bedoeling het geleerde in praktijk te brengen. Na 8 lessen zien we al veel verschil met het begin. De negende bijeenkomst is nog even een duwtje verder in de goede richting.

Feiten op een rij:

Wanneer	: 8 donderdagochtenden om de 14 dagen (7 en 21 sept, 5 en 19 okt, 2, 16 en 30 nov en 14 dec) + 1 terugkombijeenkomst op 22 maart
Tijd	: 10 tot 12 uur
Waar	: in het T&O gebouw, Kogendijk 42a te Bergen (NH)
Informatie	: Stichting Welzijn Bergen, 072-582 1450 of 072-509 5267
Kosten	: € 90,-- per persoon

Schaakcursus, **nieuw**

Voor ieder die wil leren schaken, maar dat nog niet kan, organiseert Stichting Welzijn Bergen een kennismakingscursus met de schaaksport. Onder leiding van een trainer gaat u aan de slag om het edele spel van het schaken te leren. We behandelen in 5 schaaklessen wat de regels van het schaken zijn, hoe je moet beginnen, hoe je moet winnen en hoe je je tegenstander te slim af kan zijn. (Na de 5 lessen is het mogelijk om de cursus voort te zetten) Dit onder het genot van een kop koffie of een kop thee. De cursus is alleen bedoeld voor volwassenen die nog helemaal niet kunnen schaken en is dus niet geschikt voor clubschakers.

Waar	: Wijksteunpunt Bergen Binnenhof 9 1861 JW Bergen
Wanneer	: maandagmiddag 11 september t/m 9 oktober 2017
Tijdstip	: 13.30 uur – 15.00 uur
Kosten	: € 10,00 (voor 5 lessen)

Kunst verbindt, samen kijken & verbeelden

Een museum is niet alleen een op- en uitstalling van kunstwerken maar ook een ontmoetingsplek.

Tijdens de kunst10daagse in Bergen is er voor u de mogelijkheid om naar het Museum Kranenburgh te komen en de opgedane indrukken uit te wisselen of te gebruiken in een kunstwerk gemaakt samen met u mantelzorgers. Een middag waarin je elkaar kunt verrassen.

Speciaal voor U en uw mantelzorgers verzorgt kunstenaar Tineke Tukker een rondleiding en workshop waarin de nadruk ligt elkaar te laten zien wat je belangrijk vindt en inspireert in het leven.

Tineke is naast haar 30 jaar schilderen ook al jaren actief in het schilder lesgeven aan ouderen en mensen met een beperking.

Meer informatie over de gastvrouw: www.tineketukker.nl

Waar : **Museum Kranenburgh; Hoflaan 26; 1861 CR Bergen**
Wanneer : woensdag 25 oktober 2017
Tijdstip : van 14.30 tot 16.30 uur
Entree : € 18,00 pp (incl koffie/thee en workshop)

Let op: Aanmelden én betaling aan de balie van het wijksteunpunt; Binnenhof 9; 1861 JW Bergen! Op werkdagen geopend van 9-12 uur. Tel: 072-5821450

Computersoos

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : Vanaf woensdag 20 september 2017 cursusprogramma
Kosten : lidmaatschap € 15,00 per jaar

Er worden verschillende computercursussen en workshops aangeboden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met De Sanderij, tel.: 509 52 67

Videojournaal

Het Video Journaal Schoorl (VJS) is ontstaan vanuit de Stichting Sociaal Cultureel Centrum "De oorsprong" en opgericht in december 1993.

Het Video Journaal dankt haar voortbestaan aan een enthousiaste groep van vrijwillige medewerkers die zorgdragen voor een driemaandelijke vertoning van samengestelde videobeelden uit de directe leefomgeving van de inwoners van de gemeente Bergen.

De financiële middelen worden verkregen door een vrijwillige bijdrage van de bezoekers van het Video Journaal en sponsoring van de lokale bevolking.

Zie ook: www.videojournaalschoorl.nl

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : donderdag 28 september, donderdag 14 december 2017
Tijdstip : 10.00- 12.00 uur en 19.30- 21.30 uur
Kosten : vrij entree

Ontmoeting

Sjoelen

Gewoon een gezellige middag samen.

Sjoelen is een gezelschapsspel wat in Nederland veel gespeeld wordt.

Sjoelen is een leuk spel wat voor iedereen makkelijk toegankelijk is om te spelen.

Van jong tot oud kan er worden gespeeld en op elk niveau is er wel een leuke uitdaging om het sjoel spel en de sjoelscore te verbeteren.

Heeft u zin in een gezellige sportieve middag, meldt u dan snel aan.

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : woensdag 6 september t/m 4 oktober 2017
Tijdstip : 13.30 – 16.00 uur
Kosten : € 5,00 voor 5x (exclusief consumpties)

Waar : **Wijksteunpunt Bergen Binnenhof 9 1861 JW Bergen**
Wanneer : donderdag 12 oktober t/m 9 november 2017
Tijdstip : 13.30 – 16.00 uur
Kosten : € 5,00 voor 5x (exclusief consumpties)

Café Doodgewoon on Tour! in de gemeente Bergen **Nieuw Cafe Doodgewoon is bestemd voor iedereen die met terminale (palliatieve) zorg te maken heeft: patiënt, mantelzorger, vrijwilliger of professional.**

Nadat in 2008 cafe doodgewoon in het Hospice Alkmaar is gestart is de gedachte gekomen om op verschillende locaties een Café Doodgewoon te organiseren. Dit 'Café' heeft de naam Café Doodgewoon on Tour gekregen.

De bijeenkomsten gaan over een onderwerp waar iedereen mee te maken kan hebben rond de zorg voor mensen die aan het einde van hun leven zijn. Je hebt te horen gekregen dat je ongeneeslijk ziek bent en dat je binnen onafzienbare tijd komt te overlijden. Jouw leven en dat van je familieleden staat plotseling op zijn kop.

Verschillende vragen komen naar boven: Hoe moet het nu verder? Met wat voor problemen krijg ik te maken? Zal ik veel pijn gaan lijden? Wat houdt palliatieve zorg precies in? Wat betekent dit voor mijn naasten? Welke ondersteuning kan ik krijgen? Om op deze vragen een antwoord te krijgen worden deze 'café Doodgewoon' bijeenkomsten georganiseerd. De bijeenkomsten voor het jaar 2017 zijn:

Waar : **Ontmoetingscentrum Post aan Zee, Voorstraat 82A, 1931AN Egmond aan zee**
Wanneer : 20 september 2017
Tijdstip : 19.30-21.00 uur
Kosten : geen

Waar : **Bergen, locatie volgt**
Wanneer : 22 november 2017
Tijdstip : 15.30 tot 18.00 uur.
Kosten : geen

Initiatiefnemers van deze bijeenkomst zijn Netwerk Palliatieve Zorg Noord Kennemerland, Stichting Welzijn Bergen, De Bregthoeve ZORG, VPTZ-Humanitas en Evean.

ZING en LEER NEDERLANDS in Bergen (1^e zondagmiddag van de maand)

Wat is **ZING en LEER Nederlands**?

Een uurtje heerlijk samen Nederlandse liedjes zingen, teksten leren, lachen, nieuwe vrienden maken en vooral genieten van samen zingen. Vluchtelingen en expats leren spelenderwijs de Nederlandse taal samen met Nederlanders. Verbondenheid, elkaar steunen en vooral het samenzijn geven een extra dimensie. Wij hebben er zin in en kijken uit naar leuke ontmoetingen!



Geef je op als je er bij wilt zijn!

Gerrie Moot
06-49898155
info@mootivatie.nl

Waar : **Muziekcafé de Taverne, Karel de Grotelaan 1, 1861 KH Bergen**
Wanneer : 1 oktober 2017
Tijdstip : 14.00 tot 15.00 uur.
Kosten : gratis

Mantelzorgsalon

Een aantal keer per jaar vindt er een mantelzorgsalon plaats.

Tijdens de salon krijgt u themagerichte informatie en kunt u daarover ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. We nodigen u uit om in een prettige sfeer met elkaar hierover van gedachten te wisselen. Samen met andere mantelzorgers en een professional.

Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor alle mantelzorgers uit de hele gemeente Bergen. Aanmelden is niet nodig, u bent van harte welkom!

U kunt zich ook bij Stichting Welzijn Bergen laten registreren als mantelzorger. U krijgt dan voortaan alle uitnodigingen toegestuurd van bijeenkomsten en informatie die voor mantelzorgers belangrijk kunnen zijn.

Eén telefoontje naar 072-5095267 is voldoende.

Waar : **Wordt nog nader bekend gemaakt**
Wanneer : donderdag 5 oktober 2017
Tijdstip : wordt nog nader bekend gemaakt
Thema : Volgt nog
Kosten : Geen

Frunch

Heeft u zin om gezellig met anderen te komen lunchen? Een groep gemotiveerde en enthousiaste jongeren bereiden alles voor en schuiven tijdens het eten gezellig bij u aan tafel. Kent u een leeftijdsgenoot, bijvoorbeeld een buurman/buurvrouw of vriend/vriendin die misschien ook zin heeft om mee te gaan, dan kunt u uzelf en eventueel uw metgezel opgeven. U kunt zich **tot 2 dagen** voor aanvang opgeven bij het wijksteunpunt Binnenhof 9 in Bergen aan de balie, of u kunt ons even bellen tel: 072-5821450.

Het T&O gebouw is te voet, op de fiets of met de auto (parkeren is gratis) te bereiken. Mocht u problemen ondervinden met vervoer, dan kunt u altijd even contact opnemen met het wijksteunpunt op het Binnenhof in Bergen.

Waar : **T&O gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen**
Wanneer : Zaterdag 21 oktober 2017
Tijdstip : 13.00 uur
Kosten : € 5,00 pp

Samen breien Bergen

In samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds wordt er wekelijks gebreid en gehaakt. Jong en oud bij elkaar in de leer!

Alle gemaakte producten zullen worden verkocht op lokale markten en in winkels. De opbrengst van deze gehaakte en gebreide werken komt ten goede aan het project Samen Breien, waarvan weer allerlei andere activiteiten voor jong en oud, ondernomen en bekostigd kunnen worden.

Bij de start van de breiclub is er voor iedere deelnemer een startpakket met 2 bollen wol, breipennen en een aantal patronen. Natuurlijk kan er ook naar eigen idee gewerkt worden. Heeft u nog wolrestjes liggen? Ook deze kunnen wij nog heel goed gebruiken. Enthousiast geworden en wilt u ook mee breien? Dat kan.

Mocht vervoer een probleem zijn laat dit ons weten.

Waar : **Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen**
Wanneer : elke maandagochtend
Tijdstip : van 10.00 tot 12.00 uur
Kosten : u betaalt alleen voor uw consumpties

Samen breien/haken Schoorl

Wekelijks komen enthousiaste dames (heren zijn ook welkom) samen om gezellig te breien of haken. Zij maken de mooiste producten, bijvoorbeeld kledjes, truien, eierwarmers. Knuffels en hoesjes voor telefoons. Een gevarieerd aanbod naast de gebruikelijke sjaals en mutsen.

De opbrengst van deze gehaakte en gebreide werken komt ten goede aan het project Samen Breien. Het project heeft als doel om oud, maar ook jong, bij elkaar te brengen om gezellig samen te breien en of te haken. Zo bevorderen we sociale contacten en bestrijden we eenzaamheid. Het spreekt ouderen aan op hun kennis, ervaring en talent. Daarnaast kunnen ze hun jarenlange brei ervaring delen met een nieuwe generatie breiers, wat het natuurlijk nog leuker maakt.

Ook breien?

Wilt u ook breien? Dat kan!

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij 7 , 1871 ER Schoorl**
Wanneer : elke woensdag vanaf 5 september
Tijdstip : van 10.00 tot 12.00 uur
Kosten : u betaalt alleen voor uw consumpties
Aanmelden kan via: de balie 072 5095267 of per mail c.klok@welzijnbergen.nl

Handwerkcafé Hanswijk **nieuw**

(iedere 2^e en 4^e woensdag van de maand)

Pak je handwerk en "haak aan" bij het handwerkcafé Hanswijk.

De techniek waarin je werkt bepaal je zelf: haken, breien, borduren, quilten.

Sleutelwoorden zijn: gezelligheid, creativiteit, ontmoeten en inspireren.

Patronen, naalden en deskundige begeleiding aanwezig.

Waar : **Hanswijk; Hanswijk 1b (aan de zijkant van het dorpshuis);
1934 CP Egmond aan den Hoef**

Wanneer : start woensdag 12 oktober 2017

Tijdstip : van 14.00 tot 16.00 uur

Kosten : u betaalt alleen voor uw consumpties

Voor meer informatie:

Marja Vlaar tel: 06-29073575 of Marlies Wijnker tel: 072-5065637

m.vlaar@welzijnbergen.nl

De Opsteker

Voor wie is de Opsteker bedoeld?

De Opsteker biedt activiteiten aan mensen vanaf ongeveer 50 jaar met een niet aangeboren hersenletsel, chronische ziekte of een lichamelijke beperking.

Het letsel is veelal ontstaan als gevolg van een ongeval, ziekte of beroerte.

Tevens is de Opsteker ook bedoeld voor mensen met Parkinson of MS.

Deelnemers wonen thuis en willen graag buiten de deur andere mensen ontmoeten.

In een aangepast tempo en eventueel met behulp van hulpmiddelen kunnen er nieuwe vaardigheden worden opgedaan.

Waar : **Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen**

Wanneer : elke donderdag

Tijdstip : 9.30 tot 12.00 uur

Kosten : een CIZ indicatie is noodzakelijk voor deelname.

Informatie : wijksteunpunt Bergen 072-582.14.50 (tussen 9-12 uur)
of met het Trainingscentrum Arbeid (TeCeA) 072-534 84 55.

Zin in een kop koffie en een praatje?

In de gemeente Bergen zijn tal van plekken waar ouderen samenkomen. Wij hebben alle momenten voor u op een rijtje gezet.

Het zijn bijeenkomsten waar u een kop koffie of thee kunt drinken.

Ook wordt er gekaart, gesjoeld en andere diverse spelletjes gedaan. U kunt natuurlijk ook gewoon een praatje komen maken.

U bent van harte welkom!

BERGEN

WAO-soos

Waar : **T&O gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen**

Wanneer : iedere maandagmiddag

Tijdstip : 13.30 uur tot 16.30 uur

Laat u niet afschrikken door de naam, iedereen is welkom om een kaartje te leggen, een spelletje te doen of gewoon een praatje te maken.

Huiskamer

Waar : **T&O gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen**
Wanneer : iedere woensdag
Tijdstip : van 10.00 tot 12.00 uur
Entree : gratis; koffie € 0.50

Huiskamer

Waar : **Wijksteunpunt Binnenhof 9, 1861 JW Bergen**
Wanneer : iedere donderdag
Tijdstip : van 10.00 tot 12.00 uur
Entree : gratis; koffie € 0.50

EGMOND

Themaochtend Protestantse Kerk

Waar : **Het Gebouw, Trompstraat 2, Egmond aan Zee**
Wanneer : iedere laatste woensdag van de maand
Tijdstip : van 10.00 tot 12.00 uur.
Kosten : entree gratis; vrijwillige bijdrage voor koffie of thee

Bridgedrive

Waar : **Torenduin, Zeeweg 89, 1931 VK Egmond aan Zee**
Wanneer : iedere maandag van september tot en met april
Tijdstip : van 13.30 – 17.00 uur
Kosten : € 2,-

Soos 50+

Waar : **Café Het Rode Hert, Slotweg 1, 1934 CN Egmond aan den Hoef**
Wanneer : iedere dinsdag van september tot en met mei
Tijdstip : van 14.00 tot 17.00 uur
Lidmaatschap: € 15,- per jaar

Huiskamer

U bent van harte welkom voor een kop koffie, een praatje of een spel.

Waar : **Dorpshuis de Schulp Visweg 45 1935 EB Egmond Binnen.**
Wanneer : iedere donderdag
Tijdstip : van 14.00 tot 16.00 uur
Entree : gratis; koffie € 0.50

Open tafel Egmond Binnen

Elke 1^e en 3^e donderdag van de maand schuiven zo'n 30 Egmond Binnens aan om gezamenlijk te eten. Onder het mom van "zo spreek je nog eens een dorpsgenoot" en "alleen is maar alleen" geniet men van wat de koks van de Zorgcirkel hen voorschotelen. Iedereen die zin heeft om mee te eten is van harte welkom! Aanmelden: 06-15870387 of 072-5065204

Waar : **Dorpshuis de Schulp Visweg 45 1935 EB Egmond Binnen**
Wanneer : elke 1^e en 3^e donderdag van de maand
Tijdstip : van 12.30 tot 13.30 uur
Kosten : € 7,50 voor een 3-gangenmenu

Huiskamer

U bent van harte welkom voor een kop koffie, een praatje of een spel.

Waar : **Wijksteunpunt Egmond, Hanswijk 1b, 1934 CP Egmond aan den Hoef**

Wanneer : iedere donderdag

Tijdstip : van 10.00 – 12.00 uur

Kosten : entree gratis; koffie € 0,50

SCHOORL

Klaverjassen BUS- groep

Deze groep enthousiaste mensen klaverjast wekelijks met elkaar. Iedereen is van harte welkom. Hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Van de wekelijkse bijdrage wordt een "pot " gemaakt om voor de groep activiteiten te organiseren.

Waar : **De Blinkerd, Heereweg 150, 1871 EM Schoorl**

Wanneer : iedere dinsdagmiddag 3 oktober 2017

Tijdstip : van 14.00-17.00 uur

Kosten : € 6,00 per maand

Klaverjassen De Sanderij

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**

Wanneer : iedere donderdag vanaf 14 september 2017

Tijdstip : van 13.30 – 17.00 uur

Kosten : € 5,50 per maand

Koffieochtenden in "In de Kimme"

Iedere derde dinsdag van de maand bent u van harte welkom om koffie te komen drinken In de Kimme. Vanaf 10.00 uur hebben de gastvrouwen de koffie klaar.

Een bijdrage voor de koffie/ thee is zeer welkom.

Waar : **In de Kimme, De Sanderij (ingang Molenweg), 1871 ER Schoorl**

Wanneer : iedere derde dinsdag van de maand vanaf 20 september 2017

Tijdstip : vanaf 10.00 uur

Kosten : gratis

Hollandse Pot

Echte stevige kost met een lepel jus en een toef gezelligheid. Vanaf 16.30 uur bent u welkom in het Grand Café en rond 17.00 uur komt de pot op tafel. Voor € 8,50 eet u zoveel als u wilt en krijgt u er ook nog een toetje bij. Voor de Hollandse Pot moet u echter wel van te voren reserveren! Dit kan aan de balie van De Sanderij of telefonisch (072-509 52 67) van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

Waar : **Grand Café De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**

Wanneer : eens in de 14 dagen vanaf oktober 2017

Tijdstip : vanaf 16.30 uur

Kosten : € 8,50 (excl. drankjes)

Stuif es in

Er is weer van alles te doen op de gezellige knutselmiddagen In de Kimme.

Waar : **In de Kimme (De Sanderij ingang Molenweg)**

Wanneer : vanaf maandag 2 oktober 2017 iedere eerste en derde maandag van de maand

Tijdstip : 14.00- 16.00 uur

Kosten : afhankelijk van het programma

WonenPlus: Wonen Zonder Zorgen

WonenPlus biedt hulp en ondersteuning aan zelfstandig wonende ouderen, gehandicapten en chronisch zieken en andere kwetsbare inwoners van de gemeente Bergen.

In Noord-Holland is een groot aantal WonenPlus-organisaties actief. Deze werken samen in de Stichting WonenPlus Noord-Holland. Ruim 2500 vrijwilligers helpen jaarlijks 25.000 klanten met klusjes, hand- en spandiensten, tuinonderhoud, boodschappen, vervoer, contact, ontmoeting, enz.

Een groot aantal van deze diensten worden uitgevoerd in de gemeente Bergen.

Hebt u ook behoefte aan praktische ondersteuning?

WonenPlus Bergen kan u geheel vrijblijvend informeren over de mogelijkheden die er zijn. De vrijwilligers kunnen u helpen met allerlei diensten; te denken valt aan:

Instellen van apparatuur

Boodschappenservice

Computerondersteuning

Honden uitlaatservice

Hulp bij administratie; incidenteel of structureel

Jong en Oud

Kledingherstel

Klusjes in en om huis

Persoonlijke ondersteuning en begeleiding

Pedicure aan huis (korting voor WonenPlus abonnees)

Vriendschappelijk maatje

Maaltijdvoorziening (korting voor WonenPlus abonnees)

Schoonheidssalon (korting voor WonenPlus abonnees)

Thuiskeeper (korting voor WonenPlus abonnees)

Tuinonderhoud

Vervoersmogelijkheden

Verder zijn er diverse bedrijven die korting bieden aan abonnees van WonenPlus.

Wilt u meer informatie over WonenPlus, neem dan geheel vrijblijvend contact op met Carla Klok, consulente WonenPlus Bergen, tel.: 072-509 52 67.

Bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.00 - 12.00 uur.

Email: c.klok@welzijnbergen.nl. U kunt ook een kijkje nemen op de

website: www.welzijnbergen.nl of www.wonenplusnoordholland.nl



Grand-café De Sanderij

speciaal voor 50+

*Elke vrijdag
is het restaurant open van
18.00 tot 19.30 uur*

*Reserveren is noodzakelijk tot vrijdags 11.00 uur
telefoon 509 52 67*

Een drie-gangen menu voor € 12.-

Gesloten in de maanden juli en augustus

Waar kunt u ons vinden?

*Aan de Heereweg t/o Het Zandspoor
is het wijksteunpunt De Sanderij.
Via de achteringang, op de eerste verdieping
vindt u ons restaurant*

VOORJAAR 2018

Beweging

Koersbal

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : maandag 8 januari t/m 4 juni 2018
Tijdstip : van 10.00 – 12.00 uur
Kosten : € 30,00

Meer Bewegen voor Ouderen

MBvO Gymnastiek, doet u mee??

Meer Bewegen voor Ouderen(MBvO).

onder deskundige leiding verantwoord in beweging blijven!

Speciaal voor 65+, gericht op beweeglijkheid, zelfstandigheid, ontspanning, coördinatie, uithoudingsvermogen en natuurlijk: 'Plezier'!

Iedereen kan meedoen, want U bepaalt zelf het tempo en tot hoever U wilt gaan.

Na de les wordt er altijd gezellig een kopje koffie gedronken.

U kunt uiteraard altijd een gratis proefles bijwonen.

Waar : **Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef**
Wanneer : maandag 8 januari t/m 25 juni 2018
Tijdstip : van 10.00 – 11.00 uur
Kosten : € 115.50 (22 lessen)

Waar : **Dorpshuis De Schulp, Visweg 45, 1935 EB Egmond-Binnen**
Wanneer : maandag 8 januari t/m 25 juni 2018
Tijdstip : van 10.30 – 11.30 uur
Kosten : € 96.00 (22 lessen)

Waar : **T&O Gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen**
Wanneer : woensdag 10 januari t/m 27 juni 2018
Tijdstip : 10.00 uur – 11.00 uur
Kosten : € 118,20 (22 lessen)
Aansluitend is er gelegenheid om gezellig een kopje koffie te drinken.

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : woensdag 10 januari t/m 23 mei 2018
Tijdstip : van 9.00 – 10.00 uur
Kosten : € 80,00 (20x)
Aansluitend is er gelegenheid om gezellig een kopje koffie te drinken.

Taichi en Qigong

Taichi Chuan en Qigong zijn Chinese gezondheidsoefeningen om lichamelijk, geestelijk en emotioneel in balans te komen.

Door zijn rustige en zachte bewegingen is het voor iedereen en iedere leeftijd toegankelijk, aangezien iedereen het op eigen niveau kan beoefenen. Het is een veilige manier om de conditie te verbeteren en om de grenzen van uw lichaam te verkennen en

te verleggen. Daarnaast is het gewoon leuk en hebben we samen ook veel plezier. Kom gerust een keer gratis mee doen om het zelf te ervaren.

Waar : **Torenduin, Zeeweg 89, 1931 VK Egmond aan Zee**
Wanneer : Donderdag 4 januari t/m 28 juni 2018
Tijdstip : van 9.30 – 10.30 uur en van 11.00 – 12.00 uur
Kosten : € 135.00 (23 lessen)

Yoga

De lessen zijn een mix van Hatha Yoga en de Feldenkrais methode.

Het gaat vooral om bewust worden. Hoe beweeg je? Met hoeveel kracht, hoeveel (in) spanning? En hoe is dat voor je adembeweging?

Door waar te nemen hoe een beweging in het lichaam verloopt, van wat je doet, ga je natuurlijker, lichter en soepeler bewegen.

En met meer gemak yoga doen leidt naar een grotere flexibiliteit en betere balans.

Dit brengt positieve verandering in je totale conditie en welzijn.

Met Hatha Yoga en Feldenkrais naar natuurlijk en gemakkelijk bewegen en ademen.

Waar : **Wijksteunpunt Binnenhof, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen**
Wanneer : iedere dinsdag (9 januari t/m 24 april 2018)
Tijdstip : van 9.15 – 10.15 uur / 10.30 – 11.30 uur / 11.45-12.45 uur
Kosten : € 120,00

Intuïtieve Yoga in de Sanderij

Stichting Welzijn Bergen organiseert vanaf september 2017 yogalessen in de Sanderij.

De yogalessen worden gegeven door yogadocente Julia Meijer. Julia is opgegroeid in Schoorl, is sportpsycholoog en heeft 4 jaar ervaring als yogadocent binnen haar eigen yogastudio Julysis Sattva in Bergen.

Iedereen is welkom; mannen en vrouwen, beginners en ervaren. U hoeft niet lenig of sterk te zijn. De oefeningen worden aangepast aan de individuele behoeften. Julia heeft tevens een specialisatie in Therapeutisch Yoga, voor mensen met blessures. Dus ook als u fysieke problemen heeft, bent u (juist!) helemaal welkom! Yoga is goed voor ontspanning, ademhaling, plezier en om helemaal jezelf te mogen zijn. Het is ook helend bij fysieke problemen; o.a. heupen, schouders, rug/nek en voetklachten kunnen beter worden door yoga.

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : start donderdagmorgen 4 januari 2018
Tijdstip : 10.00-11.00 uur
Kosten : € 112,50 (voor 15 lessen)

* Benodigdheden: Sportkleding, dekentje en een flesje water. U mag uw eigen mat en meditatiekussen meenemen maar dat hoeft niet.

Aqua gym Bergen

De lessen aqua gym zorgen dat de spieren en gewrichten soepel worden en blijven, terwijl u lekker gewichtloos bent. Het feit dat in het water veel bewegingen gemakkelijker gaan dan op het droge, is vooral wanneer u revaliderende bent van groot belang. Tijdens de les worden vooral de beenkracht, armkracht, uithoudingsvermogen en het balans getraind. De gevarieerde lessen zijn voor iedereen goed te volgen en u hoeft niet te kunnen zwemmen.

In warm water van 1,40 m diepte krijgt u les door een professionele instructrice. Om het plezier tijdens de les te verhogen beweegt u op gezellige muziek in het water met

verschillende materialen. U bent vrij om op u eigen tempo te bewegen. Bij Aquagym draait het vooral om samen gezellig en actief bezig zijn. Na afloop wordt nog even nagepraat onder het genot van een lekkere kop koffie met een koekje

Waar : **Zwembad Hippo's De Beeck, Molenweidjtje 2, 1862 BC Bergen**
Wanneer : maandag van 10.30 – 11.15 uur
 : woensdag van 9.45 – 10.30 uur
Kosten : € 9,00 losse les
 : € 28,00 per maand
 : € 89,00 13 rittenkaart (4 maanden)

Deze cursus wordt het gehele jaar gegeven, met uitzondering van 4 weken zomervakantie.

Hebt u geen vervoer, neem dan contact op met uw wijksteunpunt.

Wandelvoetbal (60+) in Schoorl en Bergen

Heeft u vroeger lekker een potje gevoetbald en denkt u dat het nu niet meer gaat? Dan hebt u het helemaal mis. Of heeft u een passie met het spelletje voetbal? Twee jaar geleden zijn we gestart met het wandelvoetbal bij Duinrand S in Schoorl. Bij deze vorm van voetbal mag niet worden gerend, slidings zijn verboden en de bal moet laag blijven i.v.m. met de veiligheid. Het veld is kleiner dan normaal en hierdoor kunt u goed in conditie blijven.

De trainingen worden begeleid door sportdocent Dennis Schuit. Na afloop wordt er nog gezellig koffie met elkaar gedronken en nagepraat over de wedstrijd!!

Het team bestaat nu uit 6 mannen en 1 vrouw. Dus u ziet dat het voor iedereen toegankelijk is. Onze oudste deelnemer is momenteel 85 jaar en zo zie u maar dat leeftijd niets uitmaakt bij het wandelvoetbal. Komt u het team versterken of wilt u eerst een proeftraining meemaken? Dan bent u van harte welkom bij het wandelvoetbal bij Duinrand S te Schoorl.

Waar : **Sportveld Duinrand S, Smeerlaan 2h, 1871 ET Schoorl**
Wanneer : elke woensdagmiddag
Tijdstip : van 15.00 tot 16.00 uur
Kosten : € 75,00 voor het hele seizoen
Opgave/info: Dennis Schuit tel: 06-53444966 of via de mail:
dennisschuit@alkmaarsport.nl

Waar : **Sportpark de Kiefthoek VV Bergen aan de Groeneweg in Bergen**
Wanneer : elke woensdagmiddag
Tijdstip : van 12.00 tot 13.00 uur
Kosten : voorlopig gratis
Opgave/info : Dennis Schuit tel: 06-53444966 of via de mail:d.schuit@alkmaarsport.nl

Educatie

Mantelzorgsalon

Onderwerp: *Mantelzorg doe je samen, maar hoe doe je dat?*

Een aantal keer per jaar vindt er een mantelzorgsalon plaats.

Tijdens de salon krijgt u themagerichte informatie en kunt u daarover ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. We nodigen u uit om in een prettige sfeer met elkaar hierover van gedachten te wisselen.

Samen met andere mantelzorgers en een professional.

Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor alle mantelzorgers uit de hele gemeente Bergen. Aanmelden is niet nodig, u bent van harte welkom!

U kunt zich ook bij Stichting Welzijn Bergen laten registreren als mantelzorger. U krijgt dan voortaan alle uitnodigingen toegestuurd van bijeenkomsten en informatie die voor mantelzorgers belangrijk kunnen zijn.

Eén telefoontje naar 072-5095267 is voldoende.

Waar : **Wordt nog nader bekend gemaakt**

Wanneer : volgt nog

Thema : volgt nog

Kosten : Geen

Prachtig verhaal en een diavoorstelling over de Pelgrimstocht naar Santiago de Compostela

In de zomer van 2015 liep André Brouwer van zijn huis in Alkmaar naar Santiago de Compostela waar volgens de legende het graf van de apostel Jacobus is. Hij volgde oude pelgrimswegen en kwam terug als een ander mens.

In zijn lezing – geïllustreerd met mooie dia's - gaat hij in op de vele ontmoetingen onderweg, de waarden die voor hem bij pelgrimeren belangrijk zijn en wat de tocht met hem gedaan heeft. Dit alles met veel humor, maar met een serieuze ondertoon.

André is hoofdredacteur van een pelgrimsblad en hij schreef het boek *Praktisch pelgrimeren naar Santiago de Compostela*.

Waar : **Thuiskamer, Herenweg 72 C, 1935 AH, Egmond Binnen**

Wanneer : Donderdag 22 februari 2018

Tijdstip : 13.30 uur

Kosten : € 3,50

SINT senior in traffic

Deze bijeenkomsten zijn een succes, vandaar dat we ze herhalen!

Bent u 65 plusser en rijdt u auto? In samenwerking met rij instructeur Arjen de Groot gaat u uw kennis van de verkeerstheorie opfrissen! Er is namelijk veel veranderd in autorijdend Nederland. Denk aan nieuwe borden, nieuwe belijning op de wegen, enz.

Let op! Uw rijbewijs komt niet in het geding, maar u voelt zich wellicht wat zekerder als u weer "goed geïnformeerd" de weg op gaat! Kom gerust en stel uw vragen tijdens de bijeenkomst.

Waar : **Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1862 JW Bergen**

Wanneer : Vrijdag 8 maart 2018

Tijdstip : 9.30 -11.30 uur

Kosten : € 7,50

Videojournaal

Het Video Journaal Schoorl (VJS) is ontstaan vanuit de Stichting Sociaal Cultureel Centrum "De oorsprong" en opgericht in december 1993.

Het Video Journaal dankt haar voortbestaan aan een enthousiaste groep van vrijwillige medewerkers die zorgdragen voor een driemaandelijke vertoning van samengestelde videobeelden uit de directe leefomgeving van de inwoners van de gemeente Bergen. De financiële middelen worden verkregen door een vrijwillige bijdrage van de bezoekers van het Video Journaal en sponsoring van de lokale bevolking.

Zie ook: www.videojournalschoorl.nl

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : Donderdag 23 maart 2018
Tijdstip : 10.00- 12.00 uur en 19.30- 21.30 uur
Kosten : vrij entree

Ontmoeting

Sjoelen

Gewoon een gezellige middag samen.

Sjoelen is een gezelschapsspel wat in Nederland veel gespeeld wordt. Sjoelen is een leuk spel wat voor iedereen makkelijk toegankelijk is om te spelen. Van jong tot oud kan er worden gespeeld en op elk niveau is er wel een leuke uitdaging om het sjoel spel en de sjoel score te verbeteren.

Heeft u zin in een gezellige "sportieve"middag, meldt u dan snel aan.

waar : **Dorpshuis De Schulp, Visweg 45, 1935 EB Egmond-Binnen**
wanneer : Dinsdag 6 maart t/m 3 april 2018
tijdstip : 13.30-16.00 uur
kosten : € 5,00 (voor 5x) excl. consumpties

Frunch

Heeft u zin om gezellig met anderen te komen lunchen? Een groep gemotiveerde en enthousiaste jongeren bereiden alles voor en schuiven tijdens het eten gezellig bij u aan tafel. Kent u een leeftijdsgenoot, bijvoorbeeld een buurman/buurvrouw of vriend/vriendin die misschien ook zin heeft om mee te gaan, dan kunt u uzelf en eventueel uw metgezel opgeven. U kunt zich **tot 2 dagen** voor aanvang opgeven bij het wijksteunpunt Binnenhof 9 in Bergen aan de balie, of u kunt ons even bellen tel: 072-5821450.

Het T&O gebouw is te voet, op de fiets of met de auto (parkeren is gratis) te bereiken. Mocht u problemen ondervinden met vervoer, dan kunt u altijd even contact opnemen met het wijksteunpunt op het Binnenhof in Bergen.

Waar : **T&O gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen**
Wanneer : Zaterdag 24 februari 2018
Tijdstip : 13.00 uur
Kosten : € 5,00 pp

Samen breien in Bergen

In samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds wordt er wekelijks gebreid en gehaakt.

Jong en oud bij elkaar in de leer!

Alle gemaakte producten zullen worden verkocht op lokale markten en in winkels. De opbrengst van deze gehaakte en gebreide werken komt ten goede aan het project Samen Breien, waarvan weer allerlei andere activiteiten voor jong en oud, ondernomen en bekostigd kunnen worden.

Bij de start van de breiclub is er voor iedere deelnemer een startpakket met 2 bollen wol, breipennen en een aantal patronen. Natuurlijk kan er ook naar eigen idee gewerkt worden. Heeft u nog wolrestjes liggen? Ook deze kunnen wij nog heel goed gebruiken. Enthousiast geworden en wilt u ook mee breien? Dat kan.

Mocht vervoer een probleem zijn laat dit ons weten.

Waar : **Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen**
Wanneer : elke maandagochtend
Tijdstip : van 10.00 tot 12.00 uur
Kosten : € 1,00 voor een kop koffie / thee

Samen breien/haken Schoorl

Wekelijks komen enthousiaste dames (heren zijn ook welkom) samen om gezellig te breien of haken. Zij maken de mooiste producten, bijvoorbeeld kleedjes, truien, eierwarmers. Knuffels en hoesjes voor telefoons. Een gevarieerd aanbod naast de gebruikelijke sjaals en mutsen.

De opbrengst van deze gehaakte en gebreide werken komt ten goede aan het project Samen Breien. Het project heeft als doel om oud, maar ook jong, bij elkaar te brengen om gezellig samen te breien en of te haken. Zo bevorderen we sociale contacten en bestrijden we eenzaamheid. Het spreekt ouderen aan op hun kennis, ervaring en talent. Daarnaast kunnen ze hun jarenlange brei ervaring delen met een nieuwe generatie breiers, wat het natuurlijk nog leuker maakt.

Ook breien?

Wilt u ook breien? Dat kan!

Waar : **Wijksteunpunt De Sanderij, De sanderij 7, 1871 ER Schoorl**
Wanneer : elke woensdag
Tijdstip : van 10.00 tot 12.00 uur
Kosten : € 1,00 voor een kop koffie / thee

Aanmelden kan via: de balie 072 5095267 of per mail c.klok@welzijnbergen.nl

Handwerkcafé Hanswijk

(iedere 2^e en 4^e woensdag van de maand)

Pak je handwerk en "haak aan" bij het handwerkcafé Hanswijk.

De techniek waarin je werkt bepaal je zelf: haken, breien, borduren, quilten.

Sleutelwoorden zijn: gezelligheid, creativiteit, ontmoeten en inspireren.

Patronen, naalden en deskundige begeleiding aanwezig.

Waar : Hanswijk; Hanswijk 1b (aan de zijkant van het dorps huis);
1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : iedere 2^e en 4^e woensdag van de maand
Tijdstip : van 14.00 tot 16.00 uur
Kosten : € 1,00 voor een kop koffie / thee

Voor meer informatie:

Marja Vlaar tel: 06-29073575 of Marlies Wijnker tel: 072-5065637

m.vlaar@welzijnbergen.nl

De Opsteker

Voor wie is de Opsteker bedoeld?

De Opsteker biedt activiteiten aan mensen vanaf ongeveer 50 jaar met een niet aangeboren hersenletsel, chronische ziekte of een lichamelijke beperking.

Het letsel is veelal ontstaan als gevolg van een ongeval, ziekte of beroerte.

Tevens is de Opsteker ook bedoeld voor mensen met Parkinson of MS.

Deelnemers wonen thuis en willen graag buiten de deur andere mensen ontmoeten.

In een aangepast tempo en eventueel met behulp van hulpmiddelen kunnen er nieuwe vaardigheden worden opgedaan.

Waar : **Wijksteunpunt Binnenhof, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen**
Wanneer : donderdag
Tijdstip : van 9.30 tot 12.00 uur
Kosten : eigenbijdrage en een CIZ indicatie zijn nodig voor deelname
Informatie : wijksteunpunt Bergen 072-582 14 50 (tussen 9-12 uur)
of met het Trainingscentrum Arbeid (TeCeA) 072-534 84 55

NB. Voor alle cursussen geldt, dat indien u mee wilt doen of u wilt meer informatie over bovenstaande cursussen, dan kunt u contact opnemen met:

Wijksteunpunt Binnenhof

Binnenhof 9, 1861 JW Bergen tel: 072-582 14 50

Wijksteunpunt Hanswijk

Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond ad Hoef tel: 072-506 52 04

Wijksteunpunt De Sanderij

De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl tel: 072-509 52 67

Alle wijksteunpunten zijn geopend op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur.

Cursusvoorwaarden

**U dient zich voor alle activiteiten aan te melden, ook als deze gratis zijn!
Mits anders vermeld.**

Inschrijving

Door middel van het invullen van het machtigingsformulier of door te bellen met het vermelde telefoonnummer bij de activiteit.

Betaling

Doorgaans wordt het cursusgeld betaald via een machtiging, deze wordt na de 1^{ste} cursusdag geïncasseerd.

Sommige activiteiten worden bij aanvang contant afgerekend, zie vermelding in het boekje.

Terugbetaling

Er vindt géén restitutie plaats van reeds betaalde cursusgelden.

Doorgaan van een cursus/activiteit

Het aantal deelnemers is bepalend voor het doorgaan van een cursus/activiteit. Alleen bij voldoende belangstelling gaat de cursus/activiteit door.

U wordt alleen gebeld indien de cursus/activiteit niet doorgaat.

Deelneming aan de cursussen geschiedt op eigen risico

Stichting Welzijn Bergen kan niet aansprakelijk gesteld worden voor letselschade of schade aan persoonlijke goederen, door welke oorzaak dan ook, ontstaan tijdens door Stichting Welzijn Bergen georganiseerde activiteiten.

Uitgevallen cursussen

In principe worden uitgevallen lessen op een ander tijdstip ingehaald. Bij cursussen met een duur van meer dan 12 weken zal pas gecompenseerd worden indien meer dan twee lessen zijn uitgevallen.

Wijksteunpunt Hanswijk

Hanswijk 1B

1934 CP Egmond aan den Hoef

Tel.: 072-506 52 04

E-mail: j.sijpheer@welzijnbergen.nl

Wijksteunpunt Binnenhof

Binnenhof 9

1861 JW Bergen

Tel.: 072-582 14 50

E-mail: e.schumacher@welzijnbergen.nl

Wijksteunpunt De Sanderij

De Sanderij 7

1871 ER SCHOORL

Tel.: 072-509 52 67

E-mail: c.klok@welzijnbergen.nl

De wijksteunpunten Bergen en Schoorl zijn geopend

op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur

Wijksteunpunt Egmond aan den Hoef Hanswijk 1b op maandag, woensdag en vrijdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur

STICHTING ANDERS ACTIEVEN

Stichting Anders Actieven is opgericht in 1984. Het doel toendertijd was om diverse activiteiten te bieden aan mensen uit de Egmond en de regio die om welke redenen dan ook niet meer aan het arbeidsproces deelnemen. Thans gelden deze voorwaarden niet meer en staan de activiteiten open voor alle inwoners uit de gemeente Bergen en de regio hieraan grenzend.

De verschillende activiteiten en cursussen vinden plaats in het DORPSHUIS Hanswijk 1, Egmond aan den Hoef.

Voor meer informatie verwijzen wij naar de **OPEN MIDDAG**

die op **woensdag 23 augustus a.s.** van 14.00 uur tot 16.00 uur wordt gehouden in bovengenoemd Dorpshuis. U kunt zich daar ook meteen voor een cursus inschrijven. U kunt ook bellen met **072 506 9844** (secr. Anders Actieven)

Overzicht cursussen en activiteiten seizoen 2017-2018

Voor alle activiteiten loopt het seizoen van september tot eind maart of april, behalve voor biljarten, dat loopt tot eind juni. Voor de meest recente informatie zie onze website: www.AndersActievenEgmond.jouwweb.nl

BILJARTEN

In een kleine groep biljarten kan op verschillende dagdelen per week. Gezelligheid en een goede sfeer zijn het belangrijkste.

Maandagochtendgroep

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef

Wanneer : iedere maandag (vanaf 4 september)

Tijdstip : 09.00 tot 12.00 uur

Kosten : € 70,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

Maandagmiddaggroep

Waar : Dorpshuis Hanswijk; Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef

Wanneer : iedere maandag (vanaf 4 september)

Tijdstip : 13.30 tot 16.30 uur

Kosten : € 70,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

Donderdaggroep

Waar : Dorpshuis Hanswijk; Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef

Wanneer : iedere donderdag (vanaf 7 september)

Tijdstip : 13.30 – 16.30 uur

Kosten : € 70,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

FIGUURZAGEN

Voor de jeugd van groep 5 t/m 8 is er onder deskundige leiding gelegenheid creatief bezig te zijn. In een groep figuurzagen en schilderen van je zelf gemaakte werkstuk is heel ontspannen.

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef

Wanneer : iedere woensdag (vanaf 4 oktober)

Tijdstip : vanaf 13.30 uur

Kosten : € 1,50 per keer (incl. drinken)

COMPUTERSOOS

De computer soos de plek bij uitstek om wat meer aan de weet te komen van en over je computer, laptop of tablet. Deskundige begeleiding is aanwezig. Er wordt gewerkt met Windows, met Mac, maar ook met Android.

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : iedere vrijdag (vanaf 8 september)
Tijdstip : 09.30 tot 12.00 uur
Kosten : € 3,- per keer (incl. koffie en thee)

SPAANS groep 1: gevorderden

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : iedere maandag (vanaf 11 september)
Tijdstip : 09.00 tot 10.00 uur
Kosten : € 65,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

SPAANS groep 2: beginners 1^e jaar

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : iedere maandag (vanaf 11 september)
Tijdstip : 10.15 tot 11.15 uur
Kosten : € 65,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

SPAANS groep 3: beginners 2^e jaar

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : iedere maandag (vanaf 11 september)
Tijdstip : 11.20 tot 12.20 uur
Kosten : € 65,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

ENGELS beginners

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : iedere woensdag (vanaf 6 september)
Tijdstip : 13.15 tot 14.15 uur
Kosten : € 65,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

ENGELS UP-DATE / REFRESH CURSUS vooral m.b.t. conversatie

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : iedere woensdag (vanaf 6 september)
Tijdstip : 14.30 tot 15.30 uur
Kosten : € 65,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

BRIDGE SOOS

Ieder woensdagmiddag is er om 13.30 uur de gezellige bridge soos.
Onder het genot van een kopje koffie wordt er in een ontspannen sfeer gespeeld.

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : iedere woensdag (vanaf 27 september)
Tijdstip : vanaf 13.30 uur
Kosten : € 3,- per keer (incl. koffie en thee)

TEKENEN EN SCHILDEREN

Altijd al willen tekenen en schilderen? Dat kan op dinsdagmiddag of donderdagmiddag in een kleine groep onder begeleiding van deskundige docenten. Allerlei onderwerpen en technieken komen aan de orde.

Groep dinsdag

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : dinsdag (vanaf 5 september) om de week / alleen in de even weken
Tijdstip : 14.00 tot 16.00 uur
Kosten : € 55,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

Groep donderdag

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer: donderdag (vanaf 7 september) om de week / alleen in de even weken
Tijdstip : 13.30 tot 15.30 uur
Kosten : € 55,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

INTUÏTIEF TEKENEN EN SCHILDEREN

Intuïtief tekenen en schilderen doe je voornamelijk vanuit je onderbewustzijn. Je kunt de resultaten qua motieven en sfeer vergelijken met de voorstellingen van Joan Miro, Séraphine de Senlis, Odilon Redon, Marc Chagall en Salvador Dali.

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer: donderdag (vanaf 28 september) om de week / alleen in de oneven weken
Tijdstip : 14.00 tot 16.00 uur
Kosten : € 55,- voor hele seizoen (incl. koffie en thee)

Indien u zich al voor de Open Middag in augustus wilt aanmelden, kunt u dit formulier (als bijlage) per e-mail opsturen aan andersactievenegmond@gmail.com of per post opsturen aan Anders Actieven, p/a Pr. Irenelaan 60, 1934 EH Egmond a/d Hoef. Indien u zich na de Open Middag aanmeldt (én geïnformeerd heeft of er nog plaats is), kunt u dit formulier afgeven aan de cursusleider/docent. De rekening ontvangt u altijd na aanvang van de cursus/activiteit.

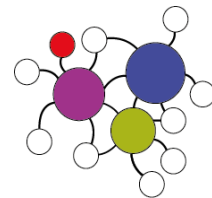
aanmeldingsformulier cursusjaar: _____ - _____

(versie 05 april 2017)

achternaam	
voorvoegsel	
voorletter(s)	
roepnaam	
straat +huisnummer	
postcode + woonplaats	
telefoonnummer	
mobiel telefoonnummer	
e-mail	
geboortedatum	
man/vrouw	
cursus of activiteit	
datum van inschrijving	
handtekening:	

Stichting Welzijn Bergen

Heereweg 150 - 1871 EM Schoorl 072-5092672



**Stichting
Welzijn
Bergen**

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Ondergetekende,
NAAM en VOORLETTERS

.....M/V

ADRES

POSTCODE.....WOONPLAATS.....

TELEFOON NR

.....

E-MAIL ADRES

.....

Geeft zich hierbij op voor de
CURSUS

CURSUSGELD.....

***De betaling geschiedt door éénmalige automatische incasso.
De afschrijving zal plaatsvinden na de eerste cursusdag.***

Ik machtig Stichting Welzijn Bergen éénmalig het bovenvermelde verschuldigde cursusgeld van mijn hieronder vermelde rekening over te schrijven naar bankrekening IBAN: NL 56 RABO 03585.62.457

Bank / giro nummer

.....

Ten name van

.....

Plaats en Datum

.....

HANDTEKENING CURSIST:

.....

Voor akkoord,

.....

NAAM en PARAAF vertegenwoordiger Stichting Welzijn Bergen