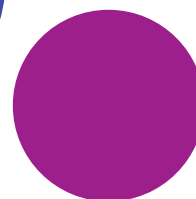
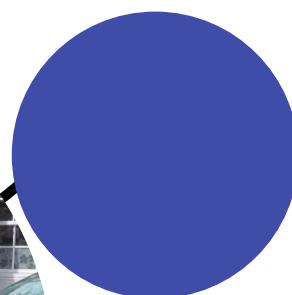
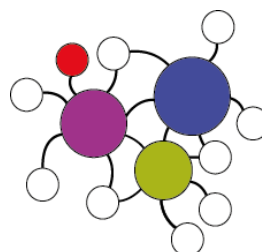




Activiteitenprogramma



Najaar 2019



**Stichting
Welzijn
Bergen**

Voorwoord

U heeft het nieuwe activiteitenprogramma voor het najaar van 2019 in uw handen. De indeling van het boekje is, zoals u gewend bent, ingedeeld op soort van activiteit: Bewegen, Educatie en Ontmoeten.

U kunt ook zoeken op het aanbod bij u in de buurt. Zie hiervoor het overzicht achterin dit boekje.

Misschien ten overvloede: iedereen is overal welkom!

Zoals u van ons gewend bent hebben we ons best gedaan om u een afwisselend programma aan te bieden.

Naast onze vaste activiteiten worden diverse nieuwe activiteiten aangeboden. Als een activiteit succesvol is, nemen we deze vast op in het programma.

Er is voor ieder wat wils! Wat dacht u van

- Een opfriscursus verkeerstheorie
- De jaarlijks terugkerende fitheidstestf
- Senioren en veiligheid (babbeltrucs)
- Dansen met Parkinson
- Het schrijven van een levensboek
- Weerbaarheidstraining voor senioren

Wij hopen dat er iets interessants voor u tussen zit en zien u graag tegemoet bij een van onze activiteiten.



Met vriendelijke groet,
Elfrith Schumacher, Jaap
Sijpheer en Carla Meliefste

Overzicht activiteiten

In dit boekje treft u een overzicht van onze activiteiten. Als u vragen heeft zijn wij er graag om u te helpen.

Cursusvoorwaarden

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

Inschrijving

Door te bellen met een van de wijksteunpunten kunt u zich aanmelden voor deelname aan een 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. De prijzen zijn exclusief consumpties, tenzij anders vermeld.

Terugbetaling

Er vindt géén restitutie plaats van reeds betaalde cursusgelden.

Doorgaan van een cursus of 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 of activiteit *niet* doorgaat.

Deelname 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.

Koersbal

Koersbal is van oorsprong een Australische sport en lijkt enigszins op Jeu de Boules. Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. De ballen rollen echter niet in een rechte baan maar in een boog. Dit komt omdat het zwaartepunt van de koersballen niet in het midden zit. Er is geen kracht voor nodig, zodat iedereen gelijke kansen heeft.

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7,
1871 ER Schoorl
Wanneer : Maandag 2 september t/m 16 december 2019
Tijdstip : 10.00 – 12.00 uur
Kosten : € 24,00 (16 bijeenkomsten)

Meer Bewegen voor Ouderen

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 26 augustus – 16 december 2019
Tijdstip : 10.00 – 11.00 uur
Kosten : € 112,00 (16 lessen)

Waar : Dorpshuis De Schulp, Visweg 45,
1935 EB Egmond-Binnen
Wanneer : Maandag 2 september – 16 december 2019
Tijdstip : 10.30 – 11.30 uur
Kosten : € 90,00 (16 lessen)

Waar : T&O Gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen
Wanneer : Woensdag 4 september – 18 december 2019
Tijdstip : 10.00 – 11.00 uur
Kosten : € 83,00 (15 lessen)
Aansluitend wordt gezellig koffie gedronken.

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7,
1871 ER Schoorl
Wanneer : Woensdag 4 september t/m 18 december 2019
Tijdstip : 9.00 – 10.00 uur
Kosten : € 72,00 (16 lessen)

Taichi en Qigong

Tai chi 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 : Maandag 9 september t/m 19 december 2019
Tijdstip : 9.30 – 10.30 uur en van 11.00 – 12.00 uur
Kosten : € 100,00 (15 lessen)



Yoga Bergen

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 Bergen Binnenhof 9 1861 JW Bergen
Wanneer : Dinsdag 3 september t/m 17 december 2019
Tijdstip : 9.00-10.00 uur / 10.15-11.15 uur / 11.30-12.30 uur
Kosten : € 125,00 (15 lessen)

Watergym

Bewegen in water van 29,5 graden Celsius.

Waar : Zwembad Campanula, Belkmerweg 62,
1753 KK St. Maartensvlotbrug
Wanneer : Donderdag 5 september t/m 19 december 2019
Tijdstip : 10.00- 12.00 uur
Kosten : € 115,00 (15 lessen)



Fitheidtest

Gezondheid is een groot goed en als je jong bent vind je dat allemaal redelijk vanzelfsprekend. Tijdens het ouder worden wordt gezond blijven steeds belangrijker.

Daarom organiseert Stichting Welzijn Bergen op dinsdagmiddag 24 september 2019 weer de fitheidtest!

De testen zijn uitgebreid met een aantal nieuwe testen, nog meer inzicht in uw fitheid, gezondheid, kracht en conditie!

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

In een eindgesprek krijgt u een persoonlijk advies.

Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen

Wanneer : Dinsdag 24 september 2019

Tijd : 13.30 – 16.00 uur

Kosten : € 10,00

Let op : Indien u wilt deelnemen is aanmelden verplicht!

Fit & Vitaal 60+

Als vervolg op de fitheidstest kan men instromen in het 8-weekse sportprogramma *Fit&Vitaal 60+*, georganiseerd door de Buurtsportcoach van Bergen in samenwerking met lokale sportaanbieders en Stichting Welzijn Bergen.

Als deelnemers besluiten zich op te geven voor het 8-weekse sportprogramma 'Fit & Vitaal 60+' zullen zij gedurende 8 weken tweemaal per week gezamenlijk gaan sporten. Eenmaal per week is de training gericht op het verbeteren van conditie, kracht, lenigheid en coördinatie, deze les zal maandagochtend plaatsvinden. De tweede keer in de week maken de deelnemers kennis met het aanbod van de diverse sportverenigingen in de gemeente.

Het programma start in de week na de fitheidstest. De kosten voor het totale 8-weekse sportprogramma bedragen 25 euro per persoon. Natuurlijk is er tijdens en na afloop van iedere training tijd voor een praatje. Het sociale element is namelijk ook erg belangrijk bij het beoefenen van een sport. Het opvragen van informatie én aanmelden kan bij de buurtsportcoach, Elles Kraakman. Stuur een mail naar e.kraakman@alkmaarsport.nl of bel telefoonnummer 06-29319401.

Dans wat je kan!

Heeft u een lichamelijke beperking, Alzheimer, MS, Parkinson, reuma of een lichte vorm van dementie?

Samen bewegen op muziek, ervaar de positieve werking van muziek op spieren en sociaal welzijn.

'Dans wat je kan' is voor iedereen die altijd van dans heeft gehouden maar het niet meer aandurft of denkt het niet meer te kunnen. Heeft u een lichamelijke beperking, Alzheimer, MS, Parkinson, reuma of een lichte vorm van dementie? En wilt u ook zo graag bewegen, luisteren naar de muziek, andere spieren voelen en even weg zijn van de dagelijkse rituelen? Dan is dit iets voor u!

Saskia van der Kreke, gediplomeerd klassiek dansdocent geeft ook dansles aan mensen in een stoel. De lessen bestaan uit een mix van ontspanning, balans en eenvoudige dansbewegingen die zijn bedoeld voor iedereen, ongeacht de leeftijd of conditie. Deze lessen kunnen zittend of staand gevolgd worden, binnen uw eigen mogelijkheden.

Ook voor mensen in een rolstoel, begeleiders, verzorgers en partners. Ervaring met dans is niet nodig.

Aansluitend is er koffie of thee.

Waar : Wijksteunpunt, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen

Wanneer : (reeds gestart) Iedere vrijdagochtend

Tijdstip : 10.00-11.00 uur

Kosten : € 7,50 per les (inclusief koffie/thee)
Voor de mantelzorger € 5,00 per les

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

Wanneer : Start dinsdag 3 september 2019

gratis proefles op 27 aug. van 13.30-14.30

Tijdstip : 13.30-14.30 uur

Kosten : € 7,50 per les (inclusief koffie/thee)
Voor de mantelzorger € 5,00 per les

Waar : Wijksteunpunt Hanswijk, Hanswijk 1B,
1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : Start dinsdag 3 september 2019
gratis proefles op 27 aug. van 15.30-16.30
Tijdstip : 15.30-16.30 uur
Kosten : € 7,50 per les (inclusief koffie/thee)
Voor de mantelzorger € 5,00 per les

Wandelen met rollator

Stichting Welzijn Bergen wil een wandelgroepje starten voor mensen die in het bezit zijn van een rollator of rolstoel. De Rollatorloop is een wandeltocht voor iedereen die in het bezit is van een rollator of rolstoel. Het doel is om de mensen met een rollator weer in beweging te krijgen en in groepsverband te bewegen. Bewegen is *de* manier om zo lang mogelijk gezond te blijven. Uit onderzoek blijkt dat het een gunstig effect heeft op allerlei terreinen: op onze weerstand, op onze stemming en op ons brein. *"Beweeg!" roept de bekende professor Erik Scherder van de daken. Het is niet alleen goed voor je conditie maar ook voor je cognitie!"*

Vooral als je ouder wordt is dat vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Je hebt een steuntje in de rug nodig om daadwerkelijk in actie te komen. Dat steuntje kan een wandel clubje zijn. Samen trek je immers gemakkelijker de "stoute" schoenen aan dan alleen.

Door samen in de buitenlucht een tochtje te maken, draag je op een voor de hand liggende manier bij aan de geestelijke en lichamelijke gezondheid van jezelf en anderen. Wekelijks iets doen met een groepje dat bekend en vertrouwd wordt geeft veel mensen energie. Het is prettig om gemist te worden als je een keer niet kunt.

Er bestaan al veel mogelijkheden om in clubverband te wandelen als je nog goed ter been bent. Het geeft daarom meer voldoening als je een club opzet voor mensen met een rollator waar nog niet zoveel mogelijkheden voor zijn.

Het is juist voor deze groep belangrijk om in beweging te blijven. Zij zien vaak op tegen in hun ogen vermoeiende activiteiten en het is niet altijd even eenvoudig hen te motiveren. Als het lukt om deze groep enthousiast te maken, krijg je daar veel energie voor terug! Veel mensen vinden het een nederlaag om aan de rollator

te moeten. Het is prettig als mensen ontdekken dat het niet het einde van de wereld betekent, maar juist een nieuwe wereld kan openen. Natuurlijk kunt u ook in een rustig tempo meewandelen zonder rollator.

We gaan al van start met 4 deelnemers.



Wandelvoetbal 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 in verband met 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 locaties.

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

Wanneer : Elke woensdagmiddag

Tijdstip : 15.00 tot 16.00 uur

Kosten : € 75,00 voor het hele seizoen

Opgeven : 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 : 12.00 tot 13.00 uur

Kosten : Voorlopig gratis

Opgeven : 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 : 10.00 uur

Kosten : Gratis

Wandelgroep Egmond aan zee:

Waar : Post aan Zee, Voorstraat 82A,
1931 AN Egmond aan Zee

Wanneer : Elke maandagmiddag

Tijdstip : 13.30 uur

Kosten : Gratis

Wandelgroep Egmond Binnen:

Waar : Dorpshuis De Schulp, Visweg 45,
1935 EB Egmond Binnen

Wanneer : Elke vrijdagmorgen

Tijdstip : 10.00 uur

Kosten : Gratis

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 uitleen. 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 of weekeind. Hieraan zijn geen kosten verbonden. De service is er ook voor niet-inwoners, maar zij betalen dan een borg van € 50,00. De rolstoel of 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.meliefste@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 of scootmobiel terug op de dag van uitleen of op het eerstvolgende openingstijdstip van het uitleenpunt.

Cursus 'Levensboek' maken

U maakt een start met uw levensboek. Hierin beschrijft u bijzondere momenten en ontwikkelingen in uw leven. U brengt deze ook in beeld met foto's, brieven, enzovoort. U kunt aan deze activiteit deelnemen als u uw naasten een aandenken aan uw leven wilt nalaten of gewoon voor uzelf. Op de middagen krijgt u ideeën aangereikt om uw levensboek te maken. Wat u schrijft, leest u aan elkaar voor. Zo stimuleert en ondersteunt u elkaar bij het ophalen van herinneringen en het op papier zetten van uw levensverhaal. Deze activiteit is voor 60-plussers die graag schrijven en er thuis ook tijd voor willen maken.

Aanmelden kan tot uiterlijk 9 september!!!

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

Wanneer : 17 september, 1-15-19 oktober, 12-26 november en
10 december 2019

Tijdstip : 13.15 uur tot 15.15 uur

Kosten : € 95,00

Voor informatie en opgave kunt u terecht op telefoonnummer 072-5821450 van het Wijksteunpunt . Na uw aanmelding belt de cursusleidster u voor een telefonische kennismaking.

Workshop 'goed voorbereid' i.s.m. het Rode Kruis

Wegens succes herhaald.

Weet wat je moet doen!

Hoe bereid jij je goed voor? Leer tijdens de workshop 'Goed Voorbereid' hoe je veelvoorkomende risico's in jouw directe leefomgeving voorkomt. Je krijgt handige tips en uitleg hoe je deze kunt toepassen. Zo zorgen we met en voor elkaar voor onze veiligheid.

Graag nodigen wij u uit voor een leerzame en gezellige middag met aandacht voor en tips over brand-, val- & inbraakpreventie. Neemt u gerust uw buurvrouw, vriend, vriendin, mantelzorger of een andere gast mee.

Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen
Wanneer : Donderdag 14 november 2019
Tijdstip : 14.00 – 16.00 uur
Kosten : Entree is gratis

Sint: Senior in Traffic opfriscursus

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 de Sanderij nr.7, 1871 ER Schoorl.
Wanneer : Vrijdag 11 oktober 2019
Tijdstip : 10.00 - 12.00 uur (inloop vanaf 9.45 uur)
Kosten : € 7,50
Let op : Indien u wilt deelnemen is aanmelden verplicht!

Babbeltrucs

Op donderdagmiddag 7 november 2019 organiseert Stichting Welzijn Bergen in samenwerking met de politie een informatiemiddag. Deze middag geeft de politie een voorlichting over het onderwerp 'Babbeltrucs'.

Helaas gebeurt dit steeds vaker: diefstal door een 'babbeltruc'. Onbekenden bellen bij u aan en gebruiken een mooie smoes om binnen te komen. Vervolgens stelen zij uw geld en andere waardevolle bezittingen. In sommige gevallen gebeurt dit in combinatie met bedreigingen en/of geweld. Dieven doen zich soms ook voor als meteropnemer of reparateur. Of ze vragen om een glas water of een pen, terwijl een handlanger het huis binnenglipt. Deze zogeheten Babbeltrucs zijn bedoeld om mensen op te lichten. Het gebeurt voornamelijk aan de deur en bij pinautomaten. Denk niet dat het u niet overkomt, want de dieven zijn zeer behendig met hun smoezen.

“Bedenk goed voor wie u de deur open doet, geef nooit uw pincode af en bel de politie als u iets verdachts ziet”. Dit zijn onder andere belangrijke boodschappen waar de politie u op wil wijzen.

Bent u geïnteresseerd? Wij zien u graag op donderdag 7 november

Waar : Wijksteunpunt, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen
Wanneer : Donderdag 7 november
Tijdstip : 13.30 uur-15.00 uur
Kosten : Gratis

Cursus weerbaarheid voor 55-plussers

Bent u ouder dan 55 jaar?

Vindt u het moeilijk om, in sommige situaties, van u af te bijten?

Voelt u zich weleens angstig op straat of in huis?

Wilt u zich minder kwetsbaar voelen?

U hoeft niet lenig en fit te zijn om mee te kunnen doen.

Deze cursus is voor iedereen vanaf 55 jaar, die leergierig is en uitdagingen niet uit de weg gaat. Er is echter geen leeftijdslimiet! Ook al bent u 75 jaar of ouder. Houd er wel rekening mee, dat deze cursus praktijkgericht is en wij naast theorie veel gaan oefenen.

Er wordt met iedereen rekening gehouden, ook met mensen die slecht ter been zijn.

Na de cursus kunt u ervan uitgaan, dat u met meer zelfvertrouwen gaat handelen. Ook in vervelende situaties.

Een aantal uitspraken van voormalige cursisten:

"Zo blij dat ik het gedaan heb. Ik dacht het theorie zou zijn. Het was even schrikken dat het ook oefenen was. Maar nu denk ik: Oh, wat goed. Je leert er niet in paniek te reageren. Maar eerst even stil te staan en dan in actie te komen."

"Helemaal super. Heel breed, er zijn heel veel dingen behandeld. Niet alleen een mep geven, maar ook de mentale kant. Alles is meegenomen, wat belangrijk is."

"Ik kwam binnen met 'dit is een zegen'. En zo ben ik ook weer weggegaan. Ik voelde me veilig in de groep, dankzij de begeleiding".

Over de docente: Zij is rijks-gediplomeerde docente en is na 20 jaar ervaring gespecialiseerd in de combinatie van mentale, verbale en fysieke weerbaarheid en zelfverdediging voor diverse doelgroepen, vooral meisjes, vrouwen en senioren. Meer informatie: <http://stasterk.nl>

Haar credo is: iedereen kan leren, voor zichzelf op te komen en iedereen heeft sterke kanten en kwaliteiten.

Waar : T&O gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen.
Wanneer : Woensdag 11 september t/m 16 oktober 2019
Tijdstip : 10.00 – 12.00 uur
Kosten : € 120,00 (6 lessen à 2 uur)

Waar : De Schulp Visweg 45, 1935 EB Egmond Binnen
Wanneer : Donderdag 12 september t/m 17 oktober 2019
Tijdstip : 10.00 – 12.00 uur
Kosten : € 120,00 (6 lessen à 2 uur)

Waar : Wijksteunpunt Schoorl, Sanderij 7, 1871 ER Schoorl
Wanneer : Zaterdagochtend 14 september t/m 19 oktober 2019
Tijdstip : 10.00 – 12.00 uur
Kosten : € 120,00 (6 lessen à 2 uur)

Ontmoeten

Samen lezen

We zijn gestart met een leesclub in het Wijksteunpunt in Bergen. Er zijn op dit moment 4 deelnemers en er kunnen er natuurlijk nog meer bij. Samen een boek gaan lezen en daar vervolgens met elkaar over in gesprek gaan.

Bijvoorbeeld over:

- Informatie over de auteur
 - Het verhaalverloop
 - Uiterlijk van het boek
 - Reacties die het boek oproept
 - Dat kan op verschillende manieren vormgegeven worden.
- Bijvoorbeeld 1x per maand samen komen in een van onze wijksteunpunten of bij iemand thuis.

In een leesclub lees je meer en ontmoet je leuke mensen.

Mocht u geïnteresseerd zijn, laat ons dat dan even weten door te bellen of te mailen, we helpen u graag.

Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen
Wanneer : 1x per maand op de woensdagochtend
Tijdstip : 10.00 - 12.00 uur
Kosten : € 20,00 per jaar (bij 7 deelnemers)

Sjoelen

Gewoon een gezellige middag samen.

Sjoelen is een gezelschapsspel wat in Nederland veel gespeeld wordt. Sjoelen is een leuk spel dat 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 sjoelspel en de sjoelscore te verbeteren. Heeft u zin in een gezellige 'sportieve' middag, meld u dan snel aan.

Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen
Wanneer : Start woensdag 11 september 2019
Tijdstip : 10.00 - 12.00 uur
Kosten : € 5,00 (voor 5x) excl. consumpties

De Kracht van Vriendschap

Vriendschaps cursus voor vrouwen.

In januari 2020 start voor de derde keer de cursus 'De Kracht van Vriendschap'. Dit is een cursus van 10 lessen voor vrouwen die, om wat voor reden dan ook, alleen zijn komen te staan. De cursus biedt handvatten en inzichten die het aangaan en onderhouden van vriendschappen makkelijker maken. De cursus is ontwikkeld aan de Katholieke Universiteit in Nijmegen en wordt aangeboden door de Stichting Welzijn Bergen. De docente is Marja Vlaar.

Enkele reacties van vrouwen die de cursus eerder hebben gevolgd:

"De cursus heeft me zoveel gebracht. Wat ben ik een rijk mens geworden"

"Door de cursus ben ik anders gaan kijken naar contacten die ik had."

"Een nieuwe vriendin heb ik nog niet, maar ik vind mezelf een stukje aardiger."

De vriendschaps cursus biedt de gelegenheid aan vrouwen hun ervaring met vriendschap op een rij te zetten en deze met anderen uit te wisselen.

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, mantelzorgconsulenten en een professional. Ook wanneer u behoefte heeft aan een luisterend oor bent u van harte welkom.

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

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

Op dit moment is het nog niet bekend waar en wanneer de Mantelzorgsalon plaatsvindt. De bij Welzijn Bergen aangemelde mantelzorgers ontvangen een uitnodiging. Hou de persberichten in de gaten.



Samen breien

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 : 10.00 tot 12.00 uur

Kosten : U betaalt alleen voor uw consumpties

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

Wanneer : Elke woensdag

Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur

Kosten : U betaalt alleen voor uw consumpties

Handwerkcafé Hanswijk

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 zijn aanwezig.

Waar : Hanswijk; Hanswijk 1b (aan de zijkant van het dorpshuis), 1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : Elke 2^e en 4^e woensdag van de maand
Tijdstip : 14.00 tot 16.00 uur
Kosten : U betaalt alleen voor uw consumpties

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
Een CIZ indicatie of WMO indicatie is noodzakelijk voor deelname.

Informatie:

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 diverse spelletjes gedaan. U kunt natuurlijk ook gewoon een praatje komen maken. U bent van harte welkom!

Bergen

WAO-soos Klaverjassen

Waar : T&O gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen
Wanneer : Iedere maandagmiddag
Tijdstip : 13.30 uur tot 16.30 uur
kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

Huiskamer

Waar : T&O gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen
Wanneer : Iedere woensdag
Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur
Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

Huiskamer

Waar : Wijksteunpunt Binnenhof 9, 1861 JW Bergen
Wanneer : Iedere donderdag
Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur
Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

Huiskamer

Waar : Restaurant de Duinerij, Cf Zeilerboulevard 10,
1865 BB Bergen aan zee
Wanneer : Iedere laatste donderdag van de maand
Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur
Consumpties zijn voor eigen rekening

Egmond

Openhuis Protestantse Kerk

Waar : Het Gebouw, Trompstraat 2, Egmond aan Zee
Wanneer : Iedere donderdag
Tijdstip : 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 : 13.30 – 17.00 uur
Kosten : € 2,-

Soos 50+

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1b,
1934 CP Egmond aan den Hoef
Wanneer : Iedere dinsdag van september tot en met mei
Tijdstip : 14.00 – 17.00 uur
Kosten : Lidmaatschap € 15,00 per jaar

Huiskamer

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

Waar : Dorpshuis de Schulp, Visweg 45,
1935 EB Egmond Binnen.
Wanneer : Iedere donderdag
Tijdstip : 14.00 tot 16.00 uur
Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

Open tafel Egmond Binnen:

Elke 1^e en 3^e donderdag van de maand schuiven zo'n 30 Egmond Bidders 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 : Iedere 1^e en 3^e donderdag van de maand

Tijdstip : 12.30 tot 13.30 uur

Kosten : € 7,50 voor een 3-gangenmenu

Woensdagochtend Café

Waar : Dorpshuis de Schulp Visweg 45
1935 EB Egmond Binnen.

Wanneer : Iedere woensdag

Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur

Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

Huiskamer

U bent 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 : 10.00 – 12.00 uur

Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

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 vanaf 1 oktober 2019

Tijdstip : Van 13.30- 16.30 uur

Kosten : € 6,00 per maand

Klaverjassen De Sanderij

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

Wanneer : Iedere donderdag vanaf 3 oktober 2019

Tijdstip : Van 13.30 – 16.30 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.

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

Wanneer : Iedere 3e dinsdag van de maand

Tijdstip : 10.00 uur

Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

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!

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

Wanneer : Eens in de 14 dagen t/m maart 2020

Tijdstip : 16.30 uur

Kosten : € 8,50 (excl. drankjes)

Let op : Vooraf reserveren noodzakelijk.

Stuif es in

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

Op het programma staan o.a. pompoenworkshop, kaarten maken, kerststukje maken en in het voorjaar paasknutsels.

Waar : In de Kimme (De Sanderij ingang Molenweg)

Wanneer : Vanaf maandag 7 oktober 2019, iedere 1e en 3e
maandag van de maand

Tijdstip : 14.00- 16.00 uur

Kosten : Afhankelijk van het programma

De Duinhap

Elke vrijdag is het restaurant open van 18.00 tot 19.00 uur.

Reserveren is noodzakelijk en kan tot 11.00 uur vrijdags op telefoonnummer 072 – 5095267.

Drie-gangen menu voor € 12,00 , 1 x per maand Themamenu voor € 12,50.

Waar kunt u ons vinden?

Restaurant de Duinhap, De Sanderij 7 in Schoorl. Ingang aan achterzijde gebouw, wij zitten op de eerste verdieping. U bent van harte welkom!

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.

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
- Huishoudelijke hulp door studenten
- Kledingherstel
- Klusjes in en om huis
- Persoonlijke ondersteuning en begeleiding
- Pedicure aan huis (korting voor WonenPlus abonnees)
- Vriendschappelijk maatje
- Maaltijdvoorziening (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 Meliefste, consulente WonenPlus Bergen, tel.: 072-5095267. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 12.00 uur.

Repair Café

Zonde om weg te gooien!

In Bergen, Egmond-Binnen en Schoorl hebben wij goedlopende Repair Cafés!

Vindt u het ook zonde om spullen zo maar weg te gooien?

Weggooien is zeker niet nodig.

Heeft u spullen die nog prima een tweede leven tegemoet kunnen gaan met wat herstel?

Neem deze mee naar het Repair Café! Wij helpen u graag.

Bergen

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

Wanneer : Elke 1e en 3e vrijdag van de maand

Tijdstip : 9.30 tot 12.00 uur

Kosten : Vrijwillige bijdrage

Schoorl

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij 7

Wanneer : Elke 2e en 4e woensdag van de maand

Tijdstip : 13.30 - 16.00 uur

Kosten : Vrijwillige bijdrage

Egmond

Waar : Dorpshuis De Schulp

Wanneer : Elke 4e vrijdag van de maand

Tijdstip : 9.30 tot 12.00 uur

Kosten : Vrijwillige bijdrage



BoodschappenPlusBus

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 de Schoorlse 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 € 10,00 korting op een rit naar keuze.

Er zijn cadeaubonnen te koop voor € 7,50. Deze bon kunt u aan iemand cadeau doen voor de feestdagen, een verjaardag, of zo maar. Deze bon is te besteden bij een uitje met de BoodschappenPlusBus. Leuk om te geven!

De bon is te verkrijgen op de drie wijksteunpunten.



Aanbod in Egmond**pagina**

| | |
|------------------------------|----|
| Meer bewegen voor Ouderen | 5 |
| Taichi en Qigong | 6 |
| Watergym | 7 |
| Fitheidstest | 8 |
| Fit & Vitaal 60+ | 9 |
| Dans wat je kan | 10 |
| Wandelen met de rollator | 11 |
| Gezond Natuurwandelen | 13 |
| Scotmobiel of rolstoel lenen | 15 |
| Cursus weerbaarheid 55 Plus | 18 |
| De kracht van vriendschap | 21 |
| Mantelzorgsalon | 21 |
| Handwerkcafe Hanswijk | 23 |
| Koffie en een praatje | 25 |
| WonenPlus | 29 |
| Repair Cafe | 30 |
| BoodschappenPlusBus | 31 |

Aanbod in Bergen**pagina**

| | |
|------------------------------|----|
| Meer bewegen voor Ouderen | 5 |
| Yoga | 7 |
| Watergym | 7 |
| Fitheidstest | 8 |
| Fit & Vitaal 60+ | 9 |
| Dans wat je kan | 10 |
| Wandelen met de rollator | 11 |
| Wandelvoetbal | 12 |
| Gezond Natuurwandelen | 13 |
| Scotmobiel of rolstoel lenen | 15 |
| Workshop 'Goed voorbereid' | 16 |
| Babbeltrucs | 17 |
| Cursus weerbaarheid 55 Plus | 18 |
| Samen Lezen | 20 |
| Sjoelen | 20 |
| De Kracht van Vriendschap | 21 |
| Mantelzorgsalon | 21 |
| Samen breien | 22 |
| De Opsteker | 23 |
| Koffie en een praatje | 24 |
| WonenPlus | 29 |
| Repair Cafe | 30 |
| BoodschappenPlusBus | 31 |

Aanbod in Schoorl**pagina**

| | |
|------------------------------|----|
| Koersbal | 5 |
| Meer bewegen voor Ouderen | 5 |
| Watergym | 7 |
| Fit & Vitaal 60+ | 9 |
| Dans wat je kan | 10 |
| Wandelen met de rollator | 11 |
| Wandelvoetbal | 12 |
| Scotmobiel of rolstoel lenen | 15 |
| Cursus Levensboek maken | 16 |
| Senior in Traffic | 17 |
| Cursus weerbaarheid 55 Plus | 18 |
| De Kracht van Vriendschap | 21 |
| Mantelzorgsalon | 21 |
| Samen breien | 22 |
| Koffie en een praatje | 27 |
| Klaverjassen | 27 |
| Hollandse Pot | 28 |
| Stuif 's in | 28 |
| De Duinhap | 28 |
| WonenPlus | 29 |
| Repair Cafe | 30 |
| BoodschappenPlusBus | 31 |

Heeft u vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

Wijksteunpunt Bergen

Binnenhof 9

1861 JW Bergen

072-5821450

E-mail: e.schumacher@welzijnbergen.nl

Wijksteunpunt Hanswijk

Hanswijk 1B

1934 CP Egmond a/d Hoef

072-5065204

E-mail: j.sijpheer@welzijnbergen.nl

Wijksteunpunt de Sanderij

De Sanderij 7

1871 ER Schoorl

072-5095267

E-mail: c.meliefste@welzijnbergen.nl

Centraal Bureau, gevestigd in de Blinkerd in Schoorl.

Heereweg 150

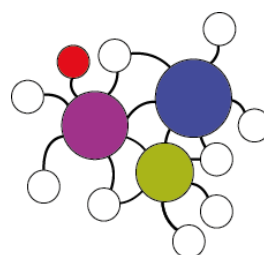
1871 EM Schoorl

072-5093265

E-mail: administratie@welzijnbergen.nl

www.welzijnbergen.nl

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI



**Stichting
Welzijn
Bergen**