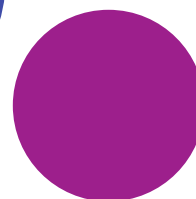
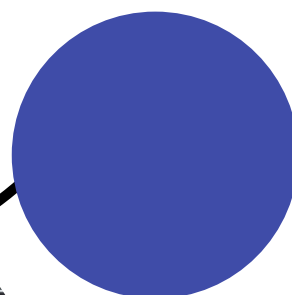
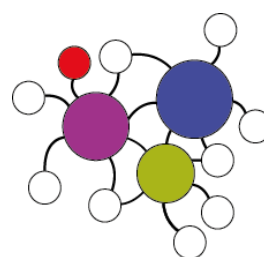




# Activiteitenprogramma



**voorjaar 2019**



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**



## Voorwoord

U heeft het nieuwe activiteitenprogramma voor het voorjaar van 2019, in uw handen. De indeling van het boekje is, zoals u gewend bent, ingedeeld op soort van activiteit. 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!

Ook dit voorjaar worden er weer uiteenlopende activiteiten aangeboden.

Van leerzame bijeenkomsten, tot sportieve activiteiten. Er zijn diverse mogelijkheden gecreëerd om u de gelegenheid te geven anderen te ontmoeten.

Om een tipje van de sluier op te lichten kunt u denken aan bijvoorbeeld, een *cursus levensboek schrijven*, een *opfriscursus verkeerstheorie* of een workshop (in samenwerking met het Rode Kruis) *valpreventie* of de workshop *hulp durven vragen*. Uiteraard wordt onze *fitheidstest* weer aangeboden i.s.m. Alkmaar Sport. Neem de tijd om er iets uit te halen wat u de moeite waard vindt. Het is noodzakelijk dat u zich aanmeldt voor de activiteiten tenzij anders vermeld staat.

We wensen u veel plezier het komende seizoen.

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 een activiteit.

## **Betaling**

Doorgaans wordt het cursusgeld betaald via een machtiging, deze wordt na de 1<sup>ste</sup> 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 boule'. 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 7 januari 2019 t/m 27 mei 2019  
Tijdstip : 10.00 – 12.00 uur  
Kosten : € 30,00 (20 x)

**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 7 januari 2019 t/m 24 juni 2019  
Tijdstip : 10.00 – 11.00 uur  
Kosten : € 120,00 (20 lessen)

Waar : Dorpshuis De Schulp, Visweg 45,  
1935 EB Egmond-Binnen  
Wanneer : dinsdag 8 januari 2019 t/m 28 mei 2019  
Tijdstip : 10.30 – 11.30 uur  
Kosten : € 89,00 (19 lessen)

Waar : T&O Gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen  
Wanneer : woensdag 9 januari 2019 t/m 26 juni 2019

Tijdstip : 10.00 – 11.00 uur  
Kosten : € 120,00 (22 lessen)  
Aansluitend wordt gezellig koffie gedronken.

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7,  
1871 ER Schoorl  
Wanneer : woensdag 9 januari 2019 t/m 29 mei 2019  
Tijdstip : 9.00 – 10.00 uur  
Kosten : € 85,00 (20 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 : donderdag 10 januari 2019 t/m 27 juni 2019  
Tijdstip : 9.30 – 10.30 uur en van 11.00 – 12.00 uur  
Kosten : € 125,00 (21 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 : dinsdag 8 januari 2019 t/m 21 mei 2019  
Tijdstip : 9.00-10.00 uur / 10.15-11.15 uur / 11.30-12.30 uur  
Kosten : € 152,00 (19 lessen)

## **Watergym**

Bewegen in water van 29,5 graden Celsius.

Waar : zwembad Campanula, Belkmerweg 62,  
1753 KK St. Maartensvlotbrug  
Wanneer : donderdag 10 januari 2019 t/m 23 mei 2019  
Tijdstip : 9.00 en 11.00 uur  
Kosten : € 146,00 (19 lessen)

## **Fitheidtest**

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 dinsdagmiddag 12 februari 2019 weer de fitheidtest!

Uw cholesterol, bloeddruk en bloedsuiker worden gemeten. Uw BMI (Body Mass Index) wordt vastgesteld, dat is de 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.

Waar : Jongerencentrum de Wal , Sportlaan 7  
1931 AV Egmond aan Zee

Wanneer : dinsdag 12 februari 2019

Tijd : 13.30 – 16.00 uur

Kosten : € 10,00

**Let op** : indien u wilt deelnemen is aanmelden verplicht!  
Dat kan op telefoonnummer 072-5821450,  
balie Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9.

### **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 Egmond.

Het programma start in de week na de voorjaarsvakantie. De kosten voor het totale 8-weekse sportprogramma bedragen 20 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, [e.kraakman@alkmaarsport.nl](mailto:e.kraakman@alkmaarsport.nl) of 06-29319401



## Hap en Trap

Alkmaar Sport organiseert in samenwerking met stichting Welzijn Bergen Hap & Trap. Dit is een leuke activiteit waarin je beweging en ontspanning combineert!

De bedoeling van Hap & Trap is dat je een route fietst met tussenstops bij verschillende restaurants. Bij elk restaurant krijg je een *kleine hap* en *trap* je verder volgens de route.

Door mee te doen aan deze activiteit maak je kennis met de natuur en de leuke restaurants die er in de buurt zijn.

Waar : Restaurant de Viersprong, Laanweg 1,  
1871 BH Schoorl

Wanneer : Donderdag 18 april 2019,  
*bij slecht weer wijken we uit naar donderdag 9 mei*

Tijdstip : 9.30 uur

Kosten : nog niet bekend.

**Let op** : indien u wilt deelnemen is aanmelden verplicht!  
Dat kan op telefoonnummer 072-5821450,  
balie Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9.

## 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 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  
Opgave : 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  
Opgave : 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](http://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 : start 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 uitleen 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 weekend. 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](mailto:e.schumacher@welzijnbergen.nl)
- Schoorl 072-5095267 of [c.meliefste@welzijnbergen.nl](mailto:c.meliefste@welzijnbergen.nl)
- Egmond 072-5065204 of [j.sijpheer@welzijnbergen.nl](mailto: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.

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

Wanneer : 22 januari, 5 en 19 februari, 5 en 19 maart, 2, 16  
(en eventueel 30) april

Tijdstip : 13.30 uur tot 15.30 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.

### **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 Bergen Binnenhof 9 1861 JW Bergen

Wanneer : vrijdag 1 maart 2019

Tijdstip : 10.00 uur -12.00 uur ( inloop vanaf 9.45 uur)

Kosten : € 7,50

**Let op** : indien u wilt deelnemen is aanmelden verplicht!  
Dat kan op telefoonnummer 072-5821450,  
balie Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9.

## **Lezing *De Nachtdanser*, een bijzondere Pelgrimstocht**

De schrijver André Nuyens vertelt in zijn laatste boek *De nachtdanser* over een bijzondere pelgrimstocht.

Zoals u wellicht weet, was ook Bergen een bedevaartsoord. Bedevaartsplaatsen ontstonden omdat ter plekke een wonder was gebeurd. Lang geleden bezocht men een kerkje dat in de nabijheid van de Kapellaan stond waar nu nog een kleine gedenkplek is.

De schrijver heeft ook zelf delen van de pelgrimstocht naar Santiago gelopen. Ervaringen tijdens deze tocht heeft hij in zijn boek *De nachtdanser* verwerkt.

Waar : Wijksteunpunt Bergen Binnenhof 9,  
1861 JW Bergen

Wanneer : donderdag 14 maart 2019

Tijdstip : 13.30 uur

Kosten : € 5,00

Indien u wilt deelnemen is aanmelden gewenst.  
Dat kan op telefoonnummer 072-5821450,  
balie Wijksteunpunt Binnenhof 9.



*het slingeren van het wierookvat in  
de kathedraal van  
Santiago de Compostela)*

## **Samen lezen**

Af en toe bereikt ons de vraag of er ook een leesgroep is in Bergen. Samen een boek 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
- Enz.....
- 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.

Als er voldoende deelnemers zijn dan zullen wij een groep gaan starten. Aanmelden kan via telefoonnummer 072-5821450, of per mail: [e.schumacher@welzijnbergen.nl](mailto:e.schumacher@welzijnbergen.nl)

## **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 driemaandelijks 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](http://www.videojournaalschoorl.nl)

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

Wanneer : data nog niet bekend, in januari kunt u bellen met de Sanderij voor de data.

Tijdstip : 10.00- 12.00 uur en 19.30- 21.30 uur

Kosten : vrij entree

## **Cinebergen**

Cinebergen organiseert iedere dinsdagmiddag om 14.30 uur een reguliere voorstelling die tevens geschikt voor een wat oudere doelgroep.

Deze dinsdagfilms zijn inmiddels ook opgenomen in het programma van de BoodschappenPlusBus. De kosten voor wie zich aanmeldt voor de bus bedragen €13,50 euro.(incl.2 consumpties)

Bezoekers die zelfstandig naar de film komen, kunnen online of aan de kassa kaarten kopen. Kaartjes kosten €9,50 en voor Vrienden van Cinebergen €8,50.

Alle info over deze films is te vinden op de website van het filmtheater: [www.cinebergen.nl](http://www.cinebergen.nl).

Telefonisch reserveren is mogelijk vanaf 1 september via 072 - 589 63 10 vanaf een kwartier na aanvang van iedere voorstelling in Cinebergen, gedurende een half uur. Het adres van Filmtheater Cinebergen is Eeuwigelaan 7, 1861 CL Bergen.



**Vriendschapskursus "De kracht van vriendschap"**

Veel vrouwen die ouder worden komen alleen te staan. Een grote groep wordt weduwe, het aantal gescheiden vrouwen neemt toe en er zijn vrouwen die lang alleen geleefd hebben. Voor allen geldt dat de kring van familie, vrienden en kennissen in de loop der jaren kleiner wordt.

Aan de andere kant ontstaat er, door het wegvallen van werk of partner, juist meer tijd. Vriendschap kan dan belangrijk zijn.

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

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

Wanneer : donderdag 10 en 24 januari, 7 en 21 februari, 7 en 21  
maart, 4 en 18 april en 2 mei 2019

Tijd : 14.00 tot 16.00 uur

Kosten : € 50,00

**Workshop 'goed voorbereid'**

in samenwerking met het Rode Kruis

**Weet wat je moet doen!**

Nederland is een veilig land, de kans op een ramp is gelukkig niet heel groot. Toch is het verstandig om je voor te bereiden op een eventuele noodsituatie, zoals wateroverlast of een evacuatie na een gasexplosie.

Noodsituaties kunnen zich ook dicht bij huis voordoen. Wie bel je als je door extreme kou niet meer naar buiten kunt? Of als je je sleutels kwijt bent? Wat doe je als er brand uitbreekt? Als je weet wat je moet doen, ben je veiliger. Persoonlijke noodsituaties kunnen je leven ingrijpend veranderen. Daarom helpt het Rode Kruis jou graag om je goed voor te bereiden op verschillende noodsituaties.

## **Workshop 'Goed Voorbereid'**

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 & gezellige middag met aandacht voor en tips over brand-, val- & inbraakpreventie. Er zijn leuke prijsjes te winnen! En neemt u gerust uw buurvrouw, vriend, vriendin, kleinkind, mantelzorger of een andere gast mee.

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

Wanneer : dinsdag 19 februari 2019

Tijdstip : 14.00 – 16.00 uur

Kosten : entree is gratis, u betaalt alleen voor uw consumpties

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

Wanneer : donderdag 21 maart 2019

Tijdstip : 14.00 – 16.00 uur

Kosten : entree is gratis, u betaalt alleen voor uw consumpties

**Let op** : de bijeenkomst is gratis, maar inschrijven vooraf is noodzakelijk. Aanmelden via Stichting Welzijn Bergen telefoon: 072-5821450

## **Aandacht voor en tips over 'koude en valpreventie'**

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

Wanneer : donderdag 17 januari 2019

Tijdstip : 14.00-16.00 uur

Kosten : entree is gratis, u betaalt alleen voor uw consumpties

## **Thema 'Let op jezelf & een ander' - mantelzorgers**

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

Wanneer : donderdag 14 februari 2019

Tijdstip : 14.00-16.00 uur

Kosten : entree is gratis, u betaalt alleen voor uw consumpties

## **Hulp durven vragen, ken je netwerk**

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

Wanneer : donderdag 14 maart 2019

Tijdstip : 14.00-16.00 uur

Kosten : entree is gratis, u betaalt alleen voor uw consumpties

## **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 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.

Op dit moment is het nog niet bekend waar en wanneer de Mantelzorgsalon plaatsvindt.

Als mantelzorger krijgt u hier een uitnodiging voor.

Hou de persberichten in de gaten.

## **Samen breien Bergen**

In samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds wordt er wekelijks gebreed 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  
Aanmelden kan via: de balie 072 5095267 of per mail  
[c.meliefste@welzijnbergen.nl](mailto:c.meliefste@welzijnbergen.nl)

### **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 aanwezig.

Waar : Hanswijk; Hanswijk 1b (aan de zijkant van het dorpshuis), 1934 CP Egmond aan den Hoef  
Wanneer : elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> woensdag van de maand  
Tijdstip : 14.00 tot 16.00 uur  
Kosten : u betaalt alleen voor uw consumpties  
Voor meer informatie

Marja Vlaar tel: 06-29073575, of mail naar  
[m.vlaar@welzijnbergen.nl](mailto:m.vlaar@welzijnbergen.nl)  
Of bel Marlies Wijnker tel: 072-5065637

## **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:

Wijksteunpunt Bergen 072-5821450 (tussen 9-12 uur)

of bel 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 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

#### **Nieuw Huiskamer, inloopmiddag voor spelletjes**

Bijvoorbeeld kaarten, rummikub, triominos, bordspellen ect. Heeft u zelf een leuk spel thuis dan kunt u dat ook meenemen.

Waar : T&O gebouw, Kogendijk 42A, 1862 XE Bergen  
Wanneer : iedere maandagmiddag  
Tijdstip : 13.30 uur tot 16.00 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

## Egmond

### **Themaochtend Protestantse Kerk**

Waar : Het Gebouw, Trompstraat 2, Egmond aan Zee  
Wanneer : iedere laatste woensdag van de maand  
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  
Wanneer : iedere dinsdag van september tot en met mei  
Tijdstip : 14.00 – 17.00 uur  
Kosten : lidmaatschap 15 euro 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<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van de maand  
Tijdstip : 12.30 tot 13.30 uur  
Kosten : € 7,50 voor een 3-gangenmenu

## **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

## **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 vanaf 2 oktober 2018

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 4 oktober 2018

Tijdstip : 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 2019

Tijdstip : 16.30 uur

Kosten : € 8,50 (excl. drankjes)

**Let op** : Vooraf reserveren noodzakelijk.

Dit kan aan de balie van De Sanderij of telefonisch via 072-5095267 van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

## **Stuif es in**

Er is weer van alles te doen op de gezellige knutselmiddagen 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 1 oktober 2018, iedere 1e en 3e  
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.

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 donderdag van 9.00 - 12.00 uur.

E-mail: [c.meliefste@welzijnbergen.nl](mailto:c.meliefste@welzijnbergen.nl). U kunt ook een kijkje nemen op de website: [www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)

**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. Gesloten in de maanden juni, juli en augustus.

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!

## **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

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 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 € 10,00 korting op een rit naar keuze.

Er zijn kadobonnen 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.



<b>Aanbod in Egmond</b>	<b>pagina</b>
Meer bewegen voor Ouderen	5
Taichi en Qigong	6
Fitheidstest	7
Gezond Natuurwandelen	11
Scotmobiel of rolstoel lenen	12
Workshop Goed Voorbereid	18
Handwerkcafe Hanswijk	20
Themaochtend Protestantse Kerk	23
Bridgedrive	23
Soos 50+	23
Huiskamers	23,24
Open Tafel Egmond Binnen	23
WonenPlus	25
Repair Cafe	27
BoodschappenPlusBus	28

<b>Aanbod in Bergen</b>	<b>pagina</b>
Meer bewegen voor Ouderen	5
Yoga	7
Wandelvoetbal	9
Gezond Natuurwandelen	11
Scotmobiel of rolstoel lenen	12
Senior in Traffic	13
Lezing 'De Nachtdanser'	15
Samen Lezen	15
CineBergen	16
De Kracht van Vriendschap	17
Aandacht en tips over koude en Valpreventie	18
Let op jezelf & een ander	18
Hulp durven vragen, ken je netwerk	19
Samen breien	19
De Opsteker	21
WAO Soos Klaverjassen	22
Huiskamers	22
WonenPlus	25
Repair Cafe	27
BoodschappenPlusBus	28

<b>Aanbod in Schoorl</b>	<b>pagina</b>
Koersbal	5
Meer bewegen voor Ouderen	5
Hap & Trap	9
Wandelvoetbal	9
Scotmobiel of rolstoel lenen	12
Levensboek maken	13
Videojournaal	15
Workshop Goed Voorbereid	18
Samen breien	19
Klaverjassen	24
Koffieochtenden In de Kimme	24
Hollandse Pot	25
Stuif 's in	25
WonenPlus	25
De Duinhap	26
Repair Cafe	27
BoodschappenPlusBus	28

## 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](mailto:e.schumacher@welzijnbergen.nl)

Wijksteunpunt Hanswijk

Hanswijk 1B

1934 CP Egmond a/d Hoef

072-5065204

E-mail: [j.sijpheer@welzijnbergen.nl](mailto:j.sijpheer@welzijnbergen.nl)

Wijksteunpunt de Sanderij

De Sanderij 7

1871 ER Schoorl

072-5095267

E-mail: [c.meliefste@welzijnbergen.nl](mailto:c.meliefste@welzijnbergen.nl)

Centraal Bureau, gevestigd in de Blinkerd in Schoorl.

Heereweg 150

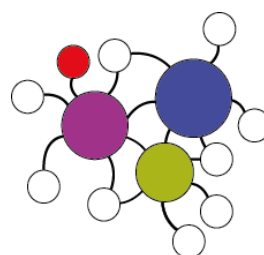
1871 EM Schoorl

072-5093265

E-mail: [administratie@welzijnbergen.nl](mailto:administratie@welzijnbergen.nl)

**[www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)**

Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**