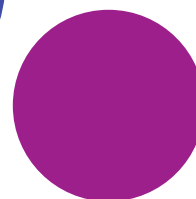
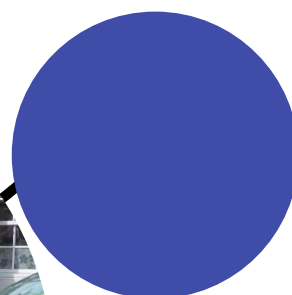




# Activiteitenprogramma



**November-December  
2020**



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

## Voorwoord

Dit is het nieuwe activiteitenprogramma van Stichting Welzijn Bergen. Deze uitgave heeft wat minder pagina's dan u misschien gewend bent. Dit komt omdat we de aanpak iets veranderd hebben. Het activiteitenprogramma verschijnt voortaan 1 x per 2 maanden. Het voordeel hiervan is dat we beter kunnen inspelen op de actualiteit. De volgende editie zal dus eind december verschijnen voor de maanden januari en februari.

U vindt in dit boekje alle activiteiten die Stichting Welzijn Bergen organiseert in Bergen- Egmond- Schoorl.

**Misschien ten overvloede: iedereen is overal welkom! Maar voor alle activiteiten geldt: vooraf aanmelden is verplicht!**

Zoals u van ons gewend bent hebben we ons best gedaan om, ondanks de coronamaatregelen, toch een afwisselend programma aan te bieden. Naast onze vaste activiteiten worden regelmatig nieuwe activiteiten aangeboden.

Er is voor ieder wat wils!

Wat dacht u van

- SINT cursus (Senior In Traffic)
- Lezing over Hypnotherapie
- Mediatief tekenen
- Praatgroep voor mensen met dementie

Uiteraard houden we ons bij alle activiteiten aan de coronarichtlijnen van het RIVM.



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

Met vriendelijke groet,  
Carla Meliefste en Elfrith Schumacher

## **Cursusvoorwaarden**

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

## **Inschrijving**

Door te bellen met een van de wijksteunpunten kunt u zich aanmelden voor deelname aan een activiteit. De wijksteunpunten zijn elke werkdag geopend van 9.00 – 12.00 uur. De telefoonnummers staan op de achterzijde van deze folder.

## **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.

## 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, Egmond a/den Hoef  
Wanneer : Maandag 24 augustus t/m 21 december 2020  
Tijdstip : 10.00 – 11.00 uur  
Kosten : € 75,00 (16 lessen)

Waar : Dorpshuis De Schulp, Visweg 45, Egmond-Binnen  
Wanneer : Maandag 31 augustus t/m 21 december 2020  
Tijdstip : 10.30 – 11.30 uur  
Kosten : € 85,00 ( 17 lessen)

Waar : T&O Gebouw, Kogendijk 42A, Bergen  
Wanneer : Woensdag 2 september t/m 16 december 2020  
Tijdstip : 10.00 – 11.00 uur  
Kosten : € 83,50 (15 lessen)

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, Schoorl  
Wanneer : Woensdag 2 september t/m 16 december 2020  
Tijdstip : 9.30 – 10.30 uur  
Kosten : € 72,00 (16 lessen)

**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

## Tai chi 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 : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, Egmond a/d Hoef  
Wanneer : Donderdag 3 sept.t/m donderdag 17 dec.  
Tijdstip : 9.30 – 10.30 uur en van 11.00 – 12.00 uur  
Kosten : € 112,00 ( 14 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. Voor meer informatie kunt u bellen met de docente Anita Kool 072-5112253 / 06-42434620

Waar : Wijksteunpunt Bergen Binnenhof 9, Bergen  
Wanneer : Dinsdag 1 september t/m 15 december 2020  
Tijdstip : 9.00-10.00 uur / 10.15-11.15 uur / 11.30-12.30 uur  
Kosten : € 135,00 (15 lessen)



**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

## **Soepele Senioren Sessies: fitness voor mannen**

Een cursus fitness voor senioren mannen!

Het accent ligt hierbij op flexibiliteit, lenigheid en kracht.

De lesopbouw is afwisselend, met accenten op uithoudingsvermogen en coördinatie. Hierbij zullen alle spiergroepen aan de orde komen.

De deelnemers zijn waarschijnlijk tussen de 65 en de 80 jaar oud en zijn zich er van bewust dat een goede lichaamsconditie belangrijk is.

Meenemen, sportschoenen, los zittende kleding, een grote badhanddoek en een gymmatje of een tuinstoelkussen, zodat je bij de buikspieroefeningen niet met je rug op de koude grond hoeft te liggen.

In verband met de coronamaatregelen, is er ruimte voor maximaal acht deelnemers. Er zijn geen douches aanwezig. De lessen worden gegeven door fitnesscoach Rik Eijlders, 70 jr. Je kunt je aanmelden via zijn mailadres: [reijlders@hetnet.nl](mailto:reijlders@hetnet.nl)

Waar : T&O gebouw, Kogendijk 42, Bergen

Wanneer : Donderdag 3 en 17 september, 1 en 29 oktober, 12 en 26 november.

Tijdstip : 10.00- 11.00 uur

Kosten : € 30,00 (6 lessen)

## **Dans wat je kan!**

Houdt u van dansen maar ervaart u een drempel om dit te gaan doen? Dan is deze dansles juist voor u!

Deze lessen zijn geschikt voor iedereen die van dans en muziek houdt. Het is actief en inspirerend. Juist voor degenen die niet meer zo mobiel zijn of af en toe wat extra steun nodig hebben. Danslessen die inspelen op uw wensen en mogelijkheden. De lessen zijn ook geschikt voor mensen met Parkinson, Reuma, COPD of MS.

Saskia van der Kreke is een gediplomeerd, klassiek dansdocent en geeft ook dansles aan mensen vanuit een stoel. Haar lessen

**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

bestaan uit een mix van ontspanning, balans en eenvoudige dansbewegingen die zijn bedoeld voor iedereen, ongeacht leeftijd of conditie. Deze lessen kunnen zittend of staand gevolgd worden, binnen uw eigen mogelijkheden. De lessen zijn voor iedereen, dus ook voor mensen in een rolstoel, begeleiders, verzorgers en partners. Ervaring met dans is niet nodig. Kom een keer langs om een gratis proefles te doen!

Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, Bergen  
Wanneer : Iedere vrijdagochtend  
Tijd : 10.00-11.00 uur ( Parkinson les)  
Kosten : € 7,50 per les, incl. koffie en thee  
Voor de mantelzorger € 5,00 per les

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, Egmond a/d Hoef  
Wanneer : Iedere vrijdagmiddag  
Tijd : 14.00-15.00 uur  
Kosten : € 5,00 per les of 10 lessen voor € 50,00



**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

## **Uitleen rolstoel/ scootmobiel**

Voor het lenen van een rolstoel of scootmobiel kunt u contact opnemen met één van de Wijksteunpunten in Bergen, Egmond of Schoorl.

## **Sint: Senior in Traffic opfriscursus**

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 : T&O gebouw, Kogendijk 42 A, Bergen

Wanneer : Vrijdag 13 november 2020 ( VOL )

Wanneer : Vrijdag 20 november 2020

Tijdstip : 10.00 -12.00 uur

Kosten : € 7,50

## **Hypnotherapie – bewust werken met je onderbewuste**

Bijna ieder mens heeft een natuurlijk verlangen naar gezondheid, innerlijke- en materiële zekerheid, verbondenheid met zichzelf, de buitenwereld en erkenning van anderen. Je zou het kunnen omschrijven als het verlangen naar een zinvol en gelukkig leven, zonder pijn.

We worden echter maar al te vaak geconfronteerd met pijnlijke emoties en ingrijpende gebeurtenissen. Hierbij kun je denken aan problemen, aan het vasthouden aan beperkende en destructieve gedachten, angsten die je al lang bij je draagt, de gevolgen van shock, terugkerend vervelend gedrag, enzovoort.

Hypnotherapie is een heel effectieve manier om inzicht te krijgen in het bovenstaande, het overwinnen van heel veel uiteenlopende en vaak onbegrijpelijke problemen en het verwerken ervan.

In deze lezing legt Frans Peeters uit wat hypnose is en hoe

**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**



hypnotherapie werkt. Als je het principe ervan door hebt kun je er in het gewone dagelijkse leven 'ongemerkt' veel mee doen voor je partner, kinderen en andere familieleden. Kun je er in ieder geval ook veel narigheid mee voorkomen. Benieuwd? Wees van harte welkom! Aanmelden is verplicht.

Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, Bergen  
Wanneer : Dinsdag 17 november  
Tijdstip : 15.00- 17.00 uur  
Kosten : € 5,00

## **Kennismaking met meditatief schilderen**

Frans Peeters laat ons kennismaken met meditatief schilderen. Anders dan bij gewoon tekenen en schilderen gaat het op de eerste plaats om het creatief bezig zijn en niet zozeer om het resultaat. Teken- of schildervaring hoef je niet te hebben. Neem zelf tekenpapier en (kleur)potloden mee! Meedoen? Van harte welkom! Aanmelden verplicht.

Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, Bergen  
Wanneer : Donderdag 10 december  
Tijdstip : 15.00- 17.00 uur  
Kosten : € 5,00

**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

## **Gespreksgroep voor en door mensen met geheugenproblemen**

Als je vergeetachtig wordt, gaat je leven er anders uitzien. Je merkt dat "gewone" dingen lastiger worden. Opeens weet je de weg niet goed meer naar de supermarkt. Of kom je met de verkeerde boodschappen thuis.

Je ontdekt dat je omgeving het er ook moeilijk mee heeft.

Mensen reageren anders op je. Hoe is dat voor je?

Hoe ga je daarmee om?

Hoe gaat de toekomst eruit zien. Wellicht maak je je zorgen.

Het is fijn om te praten met mensen die herkennen wat je meemaakt.

Daarom starten we in Egmond aan den Hoef met een gespreksgroep voor mensen met geheugenproblemen.

De onderwerpen die aan bod komen worden door de deelnemers aangedragen en zullen uit de dagelijkse praktijk komen.

Geheugenproblematiek is de rode draad in de gespreksgroep, maar we zullen het ook over andere onderwerpen hebben die mensen graag willen bespreken.

We starten vrijdagmiddag 6 november van 15.00 tot 16.30 en willen 1x per 14 dagen bij elkaar komen.

De gespreksgroep wordt geleid door iemand die zelf geheugenproblemen heeft en ondersteund door Marja Vlaar van het Sociale Benaderingsteam en Stichting Welzijn Bergen.

Voor meer informatie en aanmelding

Marja Vlaar 06-29073575

of [m.vlaar@welzijnbergen.nl](mailto:m.vlaar@welzijnbergen.nl)

Waar : Hanswijk 1B, Egmond aan den Hoef

Wanneer : vrijdag 6 november (1 x per 14 dagen)

Tijd : 15.00 tot 16.30 uur

Kosten : Geen

**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

Op zoek naar een leuke uitdaging?

Leden van een studiekekring blijven bij de tijd!

Als 50 plusser nog breed actief willen blijven, of na of naast een actieve baan nieuwe mensen willen ontmoeten? Geestelijk zo actief mogelijk willen blijven? Dan is een studiekekring misschien een mooie gelegenheid.

### **Wat is een studiekekring?**

Een studiekekring is een vaste groep van 10 tot 15 personen, die eens in de veertien dagen bij elkaar komt. Elke bijeenkomst duurt twee uur en bevat een rondje actualiteiten, er wordt een gekozen onderwerp besproken en u neemt deel aan de discussie.

Het woord studie mag wat zwaar klinken, maar niets is minder waar. In de praktijk gaat het om het met elkaar bespreken van zelf gekozen onderwerpen, van eigen ervaringen en eigen inzichten. De onderwerpen hebben vaak betrekking op de actualiteit, op eigen hobby's en interesses, of opgedane kennis en ervaring, die met elkaar gedeeld kunnen worden.

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, Schoorl

Wanneer : 5 en 19 november, 3 en 17 december

Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur

Kosten : € 5,00 per maand , incl.koffie/thee

Waar : Bibliotheek, Dreef 1, Bergen ( 2 groepen )

Wanneer : Vanaf 13 oktober (1 x per 2 weken)

Wanneer : vanaf 20 oktober (1 x per 2 weken)

Tiid : 19.00 tot 21.00 uur.

Kosten : € 40,00 ( 16 bijeenkomsten)

De studiekekring is een initiatief van de Bibliotheek en Stichting Welzijn Bergen



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

## Samen lezen

We zijn gestart met een leesclub in het Wijksteunpunt in Bergen. Een 2<sup>e</sup> groep heeft zich ondertussen ook gevormd. Het zou leuk zijn als er in Schoorl of Egmond ook een leesclub zou starten. 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.

Kosten : € 20,00 per jaar (bij 7 deelnemers)

## Samen breien

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

Alle gemaakte producten worden verkocht op lokale markten en in winkels. De opbrengst van deze gehaakte en gebreide werken komt ten goede aan verschillende goede doelen.

Er kan altijd 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 het ons weten.



Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, 1861 JW Bergen

Wanneer : Iedere maandagmiddag

Tijdstip : 13.30 tot 15.30 uur

Kosten : U betaalt alleen voor uw consumpties

Waar : Dorpshuis de Blinkerd, Heereweg 150, Schoorl

Wanneer : Iedere woensdagmorgen

Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur

Kosten : U betaalt alleen voor uw consumpties

Mocht u belangstelling hebben voor deze activiteit, geef het vast door, dan nemen wij contact met u op zodra locatie en datum bekend zijn.

## **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 : Wijksteunpunt Hanswijk; Hanswijk 1b,  
Egmond a/d Hoef

Wanneer : Iedere 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

## **Zin in een kop koffie of 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. Nieuw is dat u aan kunt schuiven aan de eettafel in Bergen en Egmond. U bent van harte welkom!

**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

## **Huiskamer Bergen**

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

## **Huiskamer Bergen**

Waar : Ontmoetingscentrum "de Nieuwe Beuk"  
(Dit is achter de Petrus en Pauluskerk, Dorpsstraat 20, Bergen)  
Wanneer : Iedere donderdag  
Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur  
Kosten : € 2,00 per ochtend

## **Huiskamer Egmond Binnen**

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

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

## **Huiskamer Egmond aan de Hoef**

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

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, Egmond a/d Hoef  
Wanneer : Iedere donderdag  
Tijdstip : 10.00 – 12.00 uur  
Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

**NB In verband met coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor een activiteit verplicht!**

**We hebben voor u de volgende informatie folders:**

- Administratieve ondersteuning
- Alarmering
- Huiskamers
- Maaltijdvoorziening
- PlusBus (programma)
- Respijtzorg
- Steunpunt Mantelzorg
- Vervoer
- Vrijwilligers
- Welzijnscoach
- Wonen in Bergen
- WonenPlus

**Alle folders zijn verkrijgbaar op de Wijksteunpunten**

## 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

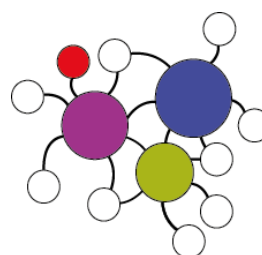
1871 EM Schoorl

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**