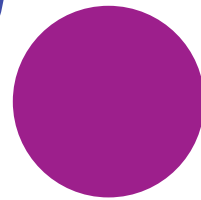
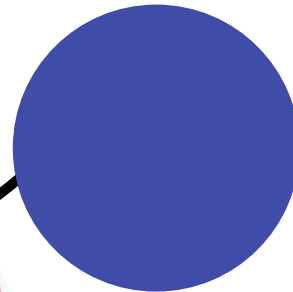
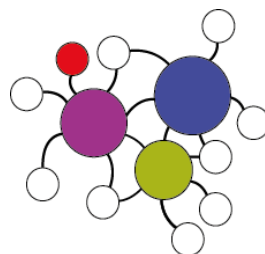


# Activiteitenprogramma



**Voorjaar 2022**



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

## Voorwoord

U vindt in dit boekje alle activiteiten die Stichting Welzijn Bergen organiseert in Bergen, Egmond en Schoorl in het voorjaar van 2022.

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 u een afwisselend programma aan te bieden.

Naast onze vaste activiteiten worden regelmatig nieuwe activiteiten aangeboden, zoals deze keer:

Hulp bij rouwverwerking, de Korte Verhalen Club en een bijeenkomst voor Mantelzorgers.

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 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 is 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 17 januari t/m 27 juni 2022  
 Tijdstip : 10.00 – 11.00 uur  
 Kosten : € 100,00 (20 lessen)

Waar : Dorpshuis De Schulp, Visweg 45,  
 1935 EB Egmond-Binnen  
 Wanneer : Maandag 17 januari t/m 23 mei 2022  
 Tijdstip : 10.30 – 11.30 uur  
 Kosten : € 90,00 (18 lessen )

Waar : Tuinzaal , De Marke, Saenehof 1, 1862 JA, Bergen  
 Wanneer : woensdag 15 februari t/m 29 juni 2022  
 Tijdstip : 10.00 – 11.00 uur  
 Kosten : € 90,00 ( 18 lessen)

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, Schoorl  
 Wanneer : Woensdag 26 januari t/m 25 mei 2022  
 Tijdstip : 9.30- 10.30 uur  
 Kosten : € 85,00 (17 lessen)

\*Alle bovenstaande informatie geldt alleen als de corona maatregelen het toelaten. Mochten er **losse lessen** komen te vervallen als gevolg van corona dan zijn de kosten niet restitueerbaar. Wanneer **een hele cursus** komt te vervallen dan restitueren wij het cursusgeld wel.

## 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, telefoon 072-5112253 of 06-42434620



Waar : Wijksteunpunt Bergen Binnenhof 9, Bergen  
Wanneer : Dinsdag 18 januari t/m 19 april 2022  
Tijdstip : 9.00-10.00 uur / 10.15-11.15 uur / 11.30-12.30 uur  
Kosten : € 140,00 (14 lessen)

## Watergym

Bewegen in water van 29,5 °C.

Waar : Zwembad Campanula, Belkmerweg 62,  
St. Maartensvlotbrug

Wanneer : Donderdag 20 januari t/m 2 juni 2022

Tijdstip : 10.00- 12.00 uur

Kosten : € 162,00 (18 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 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 : € 6,00 per les, incl. koffie en thee

Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, Bergen  
 Wanneer : Iedere vrijdagochtend ( toegankelijk voor iedereen)  
 Tijd : 11.15-12.15 uur  
 Kosten : € 5,00 per les, incl. koffie en thee

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

Waar : De Blinkerd, Heereweg 150, Schoorl  
 Wanneer : Iedere dinsdagmiddag  
 Tijd : 13.00-14.00 uur  
 Kosten : € 5,00 per les

Waar : Dorpshuis De Schulp, Visweg 45, Egmond Binnen  
 Wanneer : iedere vrijdagmiddag  
 Tijd : 12.30 – 13.30 uur  
 Kosten : € 5,00 per les

## Studiekring

Op zoek naar een leuke uitdaging?

Leden van een studiekering 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 studiekering misschien een mooie gelegenheid.

De studiekering is een initiatief van de Bibliotheek Kennemerwaard en Stichting Welzijn Bergen

### Wat is een studiekering?

Een studiekering 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 zelfgekozen 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 : Vanaf donderdag 27 januari 2022 om de 14 dagen  
 Tijd : 10.00 uur  
 Kosten : € 10,00 per maand , incl. koffie/thee

Waar : Bibliotheek Kennemerwaard , Dreef 1, Bergen  
 Wanneer : Vanaf dinsdag 8 februari 2022 om de 14 dagen  
 Tijd : 19.00 tot 20.30 uur.  
 Kosten : € 10,00 per maand, incl. koffie/thee

Waar : Huys Egmont, Slotweg 46, Egmond aan den Hoef  
 Wanneer : Vanaf dinsdag 8 februari 2022  
 (iedere 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> dinsdag v.d maand)  
 Tijd : 13.30-15.30 uur  
 Kosten : € 10,00 per maand, incl. koffie/thee

Waar : Dorpshuis De Schulp, Visweg 45, Egmond Binnen  
 Wanneer : nog niet bekend  
 Tijd : nog niet bekend  
 Kosten : € 10,00 per maand, incl. koffie/thee



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

## **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 gebreid en gehaakt. Jong en oud bij elkaar in de leer!

Alle gemaakte producten worden verkocht voor een goed doel.

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 meebreien? Dat kan. Mocht vervoer een probleem zijn laat het ons weten.



Waar : Wijksteunpunt Bergen, Binnenhof 9, Bergen

Wanneer : Iedere maandagmorgen

Tijdstip : 10.00- 12.00 uur

Kosten : U betaalt alleen voor uw consumpties

Waar : In de Kimme, De Sanderij ingang Molenweg, Schoorl

Wanneer : Iedere dinsdagmorgen

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 : 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 consumptie

## **Stuif In**

Vanaf maandag 7 februari bent u van harte welkom in De Kimme, waar we gezellig bijpraten of een spelletje kunnen doen.

Heeft u ook een idee, laat het ons weten.

Wilma, Marianne en Co heten u van harte welkom!

Waar : In de Kimme, ingang De Sanderij Molenweg, Schoorl

Wanneer : 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> maandag van de maand

Tijdstip : 14.00- 16.00 uur

Kosten : Alleen voor de koffie/thee

## **Klaverjassen**

Een groep enthousiaste mensen klaverjast wekelijks met elkaar.

Iedereen is van harte welkom. Hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, Schoorl

Wanneer : Iedere donderdagmiddag

Tijd : 13.30- 16.00 uur

Kosten : € 5,50 per maand

## **Zin in een warme maaltijd, 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 eettafels in Bergen en Egmond. U bent van harte welkom!

## **Huiskamer Bergen**

Waar : Wijksteunpunt Binnenhof, Binnenhof 9, Bergen

Wanneer : Iedere woensdag

Tijdstip : 10.00 tot 12.00 uur  
 Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

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

### **Huiskamer Egmond Binnen**

Waar : Dorpshuis de Schulp, Visweg 45, Egmond Binnen.  
 Wanneer : Iedere donderdag  
 Tijdstip : 10.30- 11.30 uur  
 Kosten : Gratis; koffie/thee € 0,50

### **Huiskamer Egmond aan de Hoef**

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

### **De Aanschuiftafel in Egmond a/d Hoef**

Iedere laatste vrijdag van de maand organiseert een vaste groep vrijwilligers van Welzijn Bergen de zogenaamde aanschuiftafel in het Dorpshuis Hanswijk in Egmond aan den Hoef. Onder het motto 'samen eten smaakt beter', kan iedereen uit Egmond aanschuiven. Zo spreek je onder het genot van een lekkere en gezonde maaltijd je buurtgenoten. Er wordt gekookt met producten uit de buurt en die passen bij het seizoen.

Waar : Dorpshuis Hanswijk, Hanswijk 1, Egmond a/d Hoef  
 Wanneer : Iedere laatste vrijdag van de maand  
 Tijd : 18.00 uur  
 Kosten : €7,50 voor een 3 gangen menu, exclusief drankjes

Reserveren noodzakelijk: 072-5065204 of  
 via [e.schumacher@welzijnbergen.nl](mailto:e.schumacher@welzijnbergen.nl)

## 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, Egmond Binnen  
Wanneer : Iedere 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

## Lunchen in De Sanderij

In onze nieuwe locatie in De Sanderij willen we 1 x per maand met elkaar gaan lunchen. Samen eten is een uitstekende manier om met andere mensen contacten te leggen of eens bij te praten. We doen dit in een kleine groep met maximaal 10 personen. Vindt u het leuk om samen met anderen te lunchen? Geeft u zich dan snel op.

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, Schoorl  
Wanneer : maandag 14 februari, 14 maart, 11 april en 9 mei  
Tijd : 12.30- 14.00 uur  
Kosten : € 4,00 per persoon

## De Duinhap

Elke vrijdag kunt u in restaurant 'De Duinhap' terecht voor een heerlijk 3- gangen menu. Een enthousiaste groep vrijwilligers staat klaar om dit te bereiden en te serveren. U bent van harte welkom!

Waar : De Blinkerd, Heereweg 150, Schoorl  
Wanneer : Iedere vrijdag  
Tijd : 18.00- 20.00 uur  
Kosten : Drie-gangen menu voor € 12,00,  
1 x per maand een themamenu voor € 12,50.

Reserveren is noodzakelijk en kan vrijdag's tot 11.00 uur via 072-5095267.

## **Korte Verhalen Club**

Goed nieuws voor iedereen die het leuk vindt om te schrijven of te dichten! De succesvolle Korte Verhalen Club van afgelopen voorjaar heeft een vervolg gekregen.

Vind jij het leuk om te schrijven en of te dichten dan kun je je nu aanmelden voor de Korte Verhalen Club, die loopt van januari tot en met maart 2022.

### **Hoe gaat dat in z'n werk?**

Om de 1,5 week krijg je een onderwerp waarover je een kort verhaal of een mooie herinnering schrijft. Een mooie tekening mag ook! Het hoeft niet lang te zijn, minimaal een A5 en maximaal een A4. Je hebt twee weken de tijd om het verhaal in te leveren. Vervolgens krijg je alle verhalen van de deelnemers gebundeld digitaal toegestuurd inclusief het nieuwe onderwerp voor de daaropvolgende periode. Je mag zelf bepalen of je je verhaal anoniem of met naam inlevert.

Hoe meer deelnemers, des te meer verhalen. Met elkaar maken we een bundel vol leesplezier met mooie, grappige en warme verhalen. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.

Aanmelden kan via 072-5095267 of per mail:

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

## **Fitheidstest**

Wegens succes herhaald, in samenwerking met AlkmaarSport.

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 dinsdag 15 maart 2022 weer de fitheidstest!

Uw cholesterol, bloeddruk en bloedsuiker wordt gemeten.

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

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

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

Waar : Wijksteunpunt Binnenhof, Binnenhof 9, Bergen

Wanneer : dinsdag 15 maart 2022

Tijdstip : 14.00- 15.30 uur

Kosten : € 10,00

## **Hulp bij rouwverwerking**

Rouwen is: het verwerken van een groot verlies van een dierbare.

Rouw geeft emoties, zoals verdriet, somberheid en boosheid. Je leven is ingrijpend veranderd, je wordt je bewust van het feit dat het verlies onomkeerbaar is. Je neemt rouw overal mee naar toe. Het is een proces dat veel tijd vraagt, het doet pijn en het maakt eenzaam. Sommigen vinden hun weg hierin, praten met familie en vrienden en hebben steun aan de omgeving. Voor wie daar behoefte aan heeft kan het ook fijn zijn buiten de eigen kring hulp te krijgen.

Welzijn Bergen biedt, in samenwerking met Jannie Meijer en Annebee Gelderman van 'Ondersteunend bij verlies' een serie van 6 bijeenkomsten aan, waarbij onder deskundige begeleiding en in een veilige omgeving deelnemers worden geholpen hun verlies bespreekbaar te maken en het wat draaglijker te maken.

Vertrouwelijkheid en vertrouwen staat hierbij hoog in het vaandel.

De bijeenkomsten starten medio maart 2022, mits de corona maatregelen dit toelaten. Er is plaats voor 5-8 deelnemers.

Een bijeenkomst duurt maximaal 2 uur.  
De kosten bedragen € 90 voor zes bijeenkomsten.  
Afhankelijk van de aanmeldingen zullen de bijeenkomsten plaatsvinden in Bergen, Egmond of Schoorl.  
Heeft u belangstelling en/of wilt u meer weten?  
Neem dan gerust contact met ons op.

## **Mantelzorgmakelaar te gast tijdens eerste Mantelzorgbijeenkomst 2022!**

Zorgt u al lang als mantelzorger voor een naaste of pas sinds kort? Het is altijd goed om ervaringen te delen en te weten waar u ondersteuning kunt krijgen. Ook al is dat op dit moment (nog) niet aan de orde.

Daarom nodigen we *alle mantelzorgers* in de gemeente Bergen uit om naar de Mantelzorgmiddag te komen op

**maandagmiddag 7 maart 2022**

**van 13.30-15.30 uur**

**in Dorpshuis Hanswijk**

**Hanswijk 1 in Egmond aan den Hoef.**

Linda Braas, mantelzorgmakelaar van het Mantelzorgcentrum in Schagen zal deze middag vertellen over

- het PGB (persoonsgebonden budget),
- werk en mantelzorg
- en de overgang van WMO naar WLZ (Wet Langdurige Zorg).

Er is gelegenheid voor het stellen van vragen.

We volgen de coronaregels van dat moment, toegang is gratis.

Graag vooraf aanmelden via

[steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl](mailto:steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl)

of via tel. 072-5095267 (9.00-12.00 uur).

Indien de mantelzorgbehoevende niet alleen kan zijn neem dan contact met ons op om te kijken of respijtzorg mogelijk is, zodat u toch kunt komen.

Wilt u zelf op de hoogte gehouden worden van de activiteiten van het Steunpunt Mantelzorg dan kunt u zich registreren als mantelzorger via 072- 5095267 of via [steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl](mailto:steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl)

U ontvangt dan 3 keer per jaar de Mantelzorg nieuwsbrief, digitaal of per post.

## **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 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.

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

Waar : Wijksteunpunt Binnenhof, Binnenhof 9, Bergen

Wanneer : vrijdagmiddag om de 14 dagen

Tijdstip : 14.00- 15.30 uur

Kosten : Gratis

Voor informatie en aanmelden kunt u terecht bij Marja Vlaar [m.vlaar@welzijnbergen.nl](mailto:m.vlaar@welzijnbergen.nl) of 06-29073575



## 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 lang niet altijd 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 : Zorgcentrum de Haemstede, Beemsterlaan 6, Bergen

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

Tijdstip : 9.30 tot 12.00 uur

Kosten : Vrijwillige bijdrage

### Schoorl

Waar : Wijksteunpunt De Sanderij, De Sanderij 7, Schoorl

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

Tijdstip : 13.30 - 16.00 uur

Kosten : Vrijwillige bijdrage

### Egmond

Waar : Dorpshuis de Schulp, Visweg 45, Egmond Binnen

Wanneer : Iedere 4e vrijdag van de maand

Tijdstip : 9.30 tot 12.00 uur

Kosten : Vrijwillige bijdrage

## 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.

**Bijvoorbeeld:**

- Instellen van apparatuur
- Boodschappenservice
- Computerondersteuning
- Honden uitlaatservice
- Hulp bij administratie; incidenteel of structureel
- Kledingherstel
- Klusjes in en om huis
- Persoonlijke ondersteuning en begeleiding
- Pedicure aan huis (korting voor WonenPlus abonnees)
- 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, tel. 072-5095267. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 12.00 uur.

## PlusBus

Wist u dat we met onze PlusBus 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 is volop keuze.

Vraag naar het programma in een van de wijksteunpunten of kijk op de website van Welzijn Bergen: [www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl).

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 PlusBus. Leuk om te geven!

De bon is te verkrijgen op de drie 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: [e.schumacher@welzijnbergen.nl](mailto:e.schumacher@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)**



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

