

BEWEGING

Stoelyoga

De yogaoefeningen worden zittend op een stoel en staand achter de stoel uitgevoerd. Er wordt gewerkt aan souplesse en spierkracht en er is ruimte om lichaam en geest weer in balans te brengen. De les wordt in een rustig tempo gegeven en er is aandacht om tijd voor jezelf te ervaren. Al zijn de bewegingen nog zo klein, door met plezier te bewegen gaat het soepeler en meer als vanzelf!



WANNEER: elke dinsdag van 14.30 - 15.30 uur

KOSTEN: € 300,- voor 40 lessen, wordt in 2 termijnen afgeschreven

LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

Fietstochten

Vanuit Bloemendaal

U fietst gemiddeld 2 à 3 uur met elke keer een andere bestemming om naar toe te fietsen, onderweg stoppen we op leuke locaties om iets te drinken.

woensdag 5 oktober 2022 Oeverlandroute langs Spaarne, Molenplas en Mooie Nel

donderdag 20 oktober 2022 Bentveld, Aerdenhout en Haarlem

LOCATIE EN TIJD: verzamelen op locatie Noord, Bloemendaalseweg 125 om 09.15 uur eerst koffie drinken en daarna fietsen.

KOSTEN: gratis (consumptie onderweg op eigen kosten)



Vanuit Bennebroek

Elke 2e woensdag van de maand starten we met een kopje koffie bij Welzijn Bloemendaal en stappen daarna op de fiets. De lengte van de tocht is gemiddeld

40 km, waarbij er onderweg bij een leuke locatie wordt gestopt om iets te drinken.

woensdag 12 oktober 2022 Vennepier Lodge

LOCATIE EN TIJD: Vertrek van Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6, Bennebroek.

Om 10.00 uur staat de koffie klaar, vertrek 10.15 uur.

KOSTEN: gratis (consumptie onderweg op eigen kosten)

Tai Chi

Tai Chi is een Chinese bewegingsleer die zorgt voor ontspanning en nieuwe energie. Tai Chi beoefenen bevordert zowel het lichamelijk als geestelijk welzijn. Er wordt in groepsverband les gegeven in de traditionele Yang stijl. Deze stijl kent een zachte en ontspannen manier van bewegen waarbij de geest het lichaam stuurt. Omdat er te weinig deelnemers zijn voor de gevorderden groep, bieden we één lesuur aan voor beide niveaus.



WANNEER: elke dinsdag van 13.15 - 14.30 uur

START: 4 oktober

KOSTEN: € 70,- (10 lessen)

LOCATIE: Locatie Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

Doorlopende bewegingsactiviteiten:

- Activiteiten Fit-inn (fitness, circuit-30-training, yoga en spinning)Fietstochten vanuit Bennebroek en Bloemendaal
- Biljarten
- Conditietraining
- Cognitieve fitness
- Duofiets lenen
- Gymnastiek voor ouderen
- Gymnastiek 70-plus
- Hatha yoga
- Jeu de boules
- Koersbal
- Stoelyoga
- Tennis
- Wandelen in de Waterleidingduinen
- Wandelcirkels
- Yoga



CREATIEF

Breien en haken Bennebroek

Ontspannen breien en haken en ook nog eens voor een goed doel! In Bennebroek breien we van oktober 2022 tot en met april 2023 op elke 2e en 4e maandagochtend van de maand van 09.30-11.30 uur. Dit seizoen zitten we in de activiteitenruimte van Welzijn Bloemendaal aan de Kerklaan 6 in Bennebroek.



WANNEER: elke 2e en 4e maandag van 09.30-11.30 uur

START: 10 oktober 2022

KOSTEN: € 1,20

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

Doorlopende creatieve activiteiten:

- Breien en haken Bloemendaal
- Breien en haken Bennebroek
- Handwerkcafé in de Voghelsanck
- Uitleen legpuzzels in Bloemendaal en Bennebroek



EDUCATIEF

Seniorenweb

In samenwerking met Seniorweb Haarlem is er elke 1e maandag van de maand een open inloop voor al uw vragen over digitale zaken. Dus hebt u vragen over computer, tablet en/of mobiele telefoon schroom niet en kom langs! Er staan vrijwilligers voor u klaar om u te helpen. Dit zijn allemaal senioren met veel digitale ervaring. Zij hebben geduld en vinden het geen probleem om iets vaker uit te leggen. Iedere bijeenkomst wordt er gestart met een presentatie van 30 minuten, dit keer is het onderwerp een fotoboek maken. Daarna worden mensen 1-op-1 geholpen.



WANNEER: 3 oktober van 10.00-12.00 uur

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

Training heft in eigen handen

De training is voor 55-plussers en heeft als doel u te helpen *zelf* iets te doen tegen een gevoel van eenzaamheid. Als deelnemer leert u hoe u over de drempel van

weerstand kunt stappen om contact te zoeken en welke middelen u in huis heeft die zowel voor als tegen u kunnen werken. De trainers gaan in op lichamelijke en emotionele hindernissen, maar u onderzoekt ook vooral samen hoe u zichzelf uit het dal kunt halen.



WANNEER: vrijdag 7 en 21 oktober, 4 november en 3 februari van 10.30-16.00 uur

KOSTEN: € 40,-

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

Voorleeslunch

Ieder jaar vieren we de Nationale Ouderendag. Op vrijdag 7 oktober komen we bij elkaar om te lunchen en te luisteren naar een mooi verhaal.

Het is de tiende keer dat dit nationale evenement plaatsvindt. De nationale

voorleeslunch laat zien dat het voorlezen van verhalen een rol kan spelen in het doorbreken van het isolement waarin sommige ouderen verkeren. Het voorlezen van een mooi verhaal of gedicht geeft ontspanning en sfeer en is vaak een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen. Ook kunnen sommige ouderen door een visuele beperking niet makkelijk meer zelf lezen. Door voorgelezen te worden, kunnen ze toch genieten van verhalen. Speciaal voor de voorleeslunch schreven Bart Chabot, Marion Bloem en Kader Abolah een voorleeslunchverhaal. De nationale voorleeslunch is een initiatief van leescoalitie.



WANNEER: vrijdag 7 oktober van 11.00-12.30 uur

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Bibliotheek Bloemendaal, Korte Kleverlaan 9

Cursus voor senioren: op zoek naar zin

Bent u 60 jaar of ouder? Heeft u soms of regelmatig last van somberheid, eenzaamheid of onzekerheid? Bent u op zoek naar de zin van het leven? Neem dan deel aan de gratis groepscursus "Op zoek naar zin". Door middel van verschillende opdrachten, creatieve of in gespreksvorm die te maken hebben met uw eigen levensverhaal, worden positieve herinneringen opgehaald. De cursus wordt gegeven door preventiemedewerkers van Prezens. Door deze cursus:

- ervaart u meer plezier en tevredenheid;
- ontdekt u uw eigen kracht en mogelijkheden;
- vergroot u uw zelfvertrouwen;
- ontwikkelt u een positief toekomstperspectief.



WANNEER: dinsdag 11, 18 en 25 oktober. 1, 8, 15, 22 en 29 november van 09.30 -11.30 uur

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

Expositie Hartekamp Groep

In de maanden september en oktober 2022 exposeren cliënten van dagbesteding Vossenlaan 1 in Heemstede van de Hartekamp Groep in de gangen van het CSB gebouw te Bennebroek hun kunstwerken. Het werk is vaak kleurrijk en fantasievol en de cliënten ervaren vooral veel plezier bij het maken van hun kunst. U bent van harte welkom om een kijkje te komen nemen op werkdagen tussen 9.00-12.00 uur en tijdens de openingstijden van de Bibliotheek. Locatie: Kerklaan 6, Bennebroek

elke dag
zo goed
mogelijk



Cultuur en uitgaan

Wereldse maaltijd

Op vrijdagavonden is het samen met andere gasten echt genieten van een heerlijk driegangen menu. Nieuwe Nederlanders koken samen met vrijwilligers gerechten uit landen zoals Syrië, Thailand, India, Pakistan of Oezbekistan. U bent welkom op onze activiteit in Bloemendaal en in Vogelenzang.



Vanwege het succes van dit diner is aanmelden per persoon verplicht.

Bloemendaal

WANNEER: vrijdag 3 oktober 17.00 - 20.00 uur

KOSTEN: € 12,50 (kinderen tot 6 jaar eten gratis mee, 6-12 jarigen betalen € 7,-)

LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

Vogelenzang

WANNEER: vrijdag 30 september en vrijdag 28 oktober 18.00 - 20.00 uur

KOSTEN: € 12,50 (kinderen tot 6 jaar eten gratis mee, 6-12 jarigen betalen € 7,-)

LOCATIE: Dorpshuis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2A

Van het schoolplein van de oude Franciscusschool in Bennebroek hebben verschillende organisaties en buurtbewoners een prachtige buurttuin en ontmoetingsplaats gemaakt! Er worden educatieve lessen gegeven, maar ook veel recreatief getuinierd.

**BUURTTUIN
BENNEBROEK**

De tuin is iedere werkdag open tussen 09.00 en 17.30 uur. U bent van harte welkom om te genieten of als vrijwilliger te komen helpen in de tuin! Komt u graag naar één van de activiteiten in de tuin? Meld u van tevoren even aan, zodat we u kunnen berichten als het niet door kan gaan vanwege het weer.

4 oktober: gedichten in de tuin van 19.00 - 20.15 uur

11 oktober: tuinwerkavond van 19.00 - 20.15 uur

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Buurttuin Bennebroek, Kerklaan 6

Op acht zondagen per jaar, van september tot en met april, organiseert Muzenforum klassieke concerten in het gemeentehuis van Bloemendaal. De geschiedenis van Muzenforum gaat terug tot in de Tweede Wereldoorlog. Uitgangspunt bij het programmeren van de Muzenforumconcerten is de hoge kwaliteit van de musici. Diversiteit in het aanbod staat voorop: van solisten tot ensembles en zowel instrumentaal als vocaal. Muzenforum richt zich naast gevestigde namen ook op het engageren van jonge, veelbelovende musici die aan het begin van hun carrière staan.

Muzenforum
Concerten

Via de website van Muzenforum kunt u het programma van de concerten zien en u aanmelden. [Klik hier om naar hun site te gaan.](#)

Vervoer nodig?

Vanuit de samenwerking kunnen wij daar voor zorgen. Voor vervoer vanuit omgeving Overveen wordt een standaardtarief gehanteerd van vijf euro vice versa. Neem hiervoor contact op met onze afdeling vervoer via 023 – 5250366.

Lunch en film

In meerdere dorpskernen draaien wij maandelijks een film. In Bennebroek en Bloemendaal bent u voorafgaand aan de film van harte welkom voor een heerlijke verse lunch. Wij mogen ivm filmrechten de titels van de film die wij draaien niet bekend maken, deze kunt u wel bij ons opvragen door te bellen naar 023-5250366.



Bennebroek

WANNEER: donderdag 27 oktober 12.00-15.00 uur
KOSTEN: € 9,- incl. lunch
LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

Bloemendaal

WANNEER: donderdag 6 oktober 12.00-15.00 uur
KOSTEN: € 9,- incl. lunch
LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

Vogelenzang

WANNEER: maandag 10 oktober 14.00-16.00 uur
KOSTEN: € 4,50
LOCATIE: Ontmoetingsruimte naast de R.K. kerk, Kerkweg 2, Vogelenzang

Aerd & Houtkoor

Dit is het enige hybride koor in de omgeving en verzorgt zowel wereldlijke als kerkelijke optredens, waarbij deelname geheel vrijwillig is. De lessen worden gegeven door zangeres/zangdocente/dirigente Xandra Mizée, onder leiding van pianist Jaap Stork. Op de agenda staan dit seizoen meerdere optredens gepland.

WANNEER: elke maandag van 15.30 - 17.15 uur

KOSTEN: € 7,50 per middag (€ 300,- per jaar, in twee termijnen)

LOCATIE: Adventskerk, Leeuwerikenlaan 7, Aerdenhout



Doorlopende cultuur en uitgaan activiteiten

- Aerd en Houtkoor
- Buurttuinlunch & film in Bennebroek
- Buurttuin Bennebroek
- Bustochtjes
- Duin en kruidkoor
- Film in Vogelenzang
- Koffie-ochtend Aerdenhout, Bennebroek en Bloemendaal
- Lunch en film Bloemendaal
- Odensehuis Overveen
- Open eettafels in Aerdenhout, Bennebroek, Bloemendaal en Vogelenzang
- Restaurantdag Vogelenzang
- Spelletjesmiddag Bloemendaal



LEZINGEN

Sociëteit Aerdenhout

Om de week wordt een interessante lezing georganiseerd.



4 oktober: Griekse goden en #metoo door Dr. Jan Spoelder

De Griekse mythologie kent tal van verhalen over goden, godinnen en stervelingen met een hoog #MeToo gehalte. Hun gedrag en de vaak verstrekende gevolgen hiervan zijn in later tijd voor tal van kunstenaars een rijke bron van inspiratie geweest. Om welke verhalen gaat het en in hoeverre mogen wij hiervan nog genieten of moeten we dichters als Ovidius 'cancelleren'? Een rondgang aan de hand van aansprekend beeldmateriaal.

18 oktober: sociotherapie in Rwanda door Prof. Annemiek Richters

Oorlogen veroorzaken niet alleen veel materiële schade maar ook lichamelijk letsel, psychisch leed en vernietiging van sociaal weefsel. Dit alles werpt zijn schaduw vooruit naar naoorlogse generaties, wat kan leiden tot uitbarstingen van nieuw geweld. Community-based sociotherapie met haar psychosociale-vredesopbouw benadering zoals toegepast in Rwanda draagt bij aan het voorkomen van een negatieve intergenerationele nalatenschap van de genocide in dit land. Dit zal toegelicht worden aan de hand van ervaringen uit de praktijk en onderzoeksgegevens.

TIJD: 10.30 inloop met koffie - 11-12 uur presentatie -12-13 uur hapje en drankje

KOSTEN: € 7,50

LOCATIE: Oscar Mendliklaan 3, Aerdenhout

Voordracht: natuurrampen en hun invloed op de geschiedenis

De presentatie gaat over historisch bepalende natuurrampen zoals de vulkaneruptions van Rinjani (1257), Laki, IJsland (1784) en Tambora (1815), pestepidemie (1346), tsunami Lissabon (1755) en nu corona. De uitbarstingen van de Krakatau en Vesuvius, de watersnoodramp, vloedgolven en aardbevingen waren relatief "klein grut". De eerder genoemde gebeurtenissen hadden echter beslissende invloed op de Renaissance, Verlichting en Franse Revolutie.



WANNEER: donderdag 13 oktober 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 6,- incl. consumptie

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

Lezingcyclus - Hitlers financiers

In deze lezingcyclus komen een aantal onderwerpen aan de orde, waarmee Hitler Duitsland de oorlog financierde. Hieronder allerlei vormen van diefstal en roof, slavenarbeid en collaboratie (Frankrijk en Zwitserland). Maar ook door allerlei donaties en leningen. Vanaf 1918 werden de nationaal socialisten gefinancierd door (inter)nationale partijen. Onder de bankiers trof men vaak Angelsaksische partijen welke het oneens waren met de Franse rol welke het Duitsland onmogelijk maakte om te herstellen (wederzijdse wraakgevoelens werden aangewakkerd). Terwijl in 1918/1920 bepaalde acties begrijpelijk zijn, mag men vanaf 1933 kritisch worden op de (buitenlandse) financiers die het Hitler regime blijven steunen. Vooral de Amerikaanse partijen, welke na 1941 actieve ondersteuning blijven leveren aan de Nazi's (tot en met mei 1945), vormen een grote controverse.

Hitlers Financiers



WANNEER: donderdag 20, 27 oktober, 10, 17 en 24 november en 8 december 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 50,- incl. consumptie

LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

Jongeren

Jongerenlocaties

In Bennebroek en Vogelenzang zijn er overdekte plekken waar jij en je vriend(inn)-en een leuke tijd kunnen hebben. Waar je workshops op creatief, sportief en technisch gebied kunt volgen. Van het bakken van worstenbroodjes, bouwen van technische installaties tot sport- en spelactiviteiten of gewoon muziek kunt luisteren en chillen. Overdag voor basisscholieren, 's avonds voor middelbare scholieren.



Jongerenruimte The Spot

dinsdag en vrijdag van 15.00-17.30 uur (groep 6, 7 en 8)

Jeugdthunk Vogelenzang

dinsdag 19.00-21.30 uur (16+ jaar)

woensdag 14.00-16.30 uur (groep 5 t/m 8)

vrijdag 15.00-17.00 uur (groep 5 t/m 8)

vrijdag 19.00-22.00 uur (12-15 jaar)