

Activiteiten Welzijn Bloemendaal december 2021

Onze locaties Bennebroek en Bloemendaal zijn iedere werkdag bereikbaar tussen 09.00-12.00 uur op 023-5250366 of u kunt mailen naar info@welzijnbloemendaal.nl of neem een kijkje op onze website www.welzijnbloemendaal.nl. U bent welkom op onze locaties als mailen of bellen niet lukt.



Wij zijn gesloten op vrijdag 31 december 2021.

Corona maatregelen

We volgen met onze maatregelen het advies van Sociaal Werk Nederland en het RIVM. We hebben alles zorgvuldig afgewogen om een goede balans te houden tussen het laagdrempelig aanbieden van activiteiten en het zorgen voor de veiligheid van iedereen. Sommige activiteiten gaan helaas niet door waaronder ook activiteiten op externe locaties (bv. in de Voghelsanck en Huis te Bennebroek). Vaste gasten worden hierover geïnformeerd. Hieronder ziet u welke activiteiten niet doorgaan.

Coronatoegangsbewijs (CTB)

Voor onze activiteiten is geen CTB nodig.

Mondkapje

Draag een mondkapje bij binnenkomst en bij het rondlopen in het pand, dit geldt ook in de jongerenruimtes (vanaf 13 jaar). Op een zitplaats mag het mondkapje af. In de auto en bus is ook het dringend advies om mondkapjes te dragen zowel door chauffeurs als deelnemers.

1,5 meter

Onze activiteiten kunnen doorgaan zolang er 1,5 meter wordt aangehouden, wij vragen u dus dringend om dit te doen.

Helaas gaan onderstaande activiteiten niet door:

- Wereldse maaltijd 26 november en 31 december
- Koersbal
- Biljart
- Handwerkcafé
- Kopje koffie in de Voghelsanck

- Restaurantdag Vogelenzang
- Open eettafels Aerdenhout en Bennebroek
- Film in Vogelenzang
- Bustochtje 8 december

BEWEGING

Fietsen Noord

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 1 december: Naar Aerdenhout, Bentveld en Kraantje Lek

Donderdag 16 december: Van Ingang Koevlak naar Duin en Kruidberg

LOCATIE EN TIJD: verzamelen op locatie Noord, Bloemendaalseweg 125 om 09.30 uur eerst koffie drinken en daarna fietsen.

KOSTEN: gratis (consumptie onderweg op eigen kosten)



Fietsen Zuid heeft een winterstop

Gymnastiek 70+

Deze activiteit is gericht op traplopen, reiken of opstaan. Er is vooral aandacht voor valpreventie, uithoudingsvermogen, coördinatie, balans en kracht. Het doel is dat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt wonen en functioneren. U hoeft geen sportkleding aan maar kleding waarin u prettig kunt bewegen.



WANNEER: Elke maandag van 10.00-11.00 uur

KOSTEN: € 170,- voor 40 lessen

LOCATIE: Fit-inn, Rijksstraatweg 113, Bennebroek

Doorlopende bewegingsactiviteiten:

Gymnastiek voor ouderen

Activiteiten Fit-inn

Tai Chi

Conditietraining

Hatha yoga

Stoelyoga

Wandelen in de Waterleidingduinen

Biljarten **voorlopig niet**

Koersbal **voorlopig niet**

Tennis

Wandelcirkels



CREATIEF

Uitleen legpuzzels

Hebt u in deze Coronatijd uw legpuzzels weer voor de dag gehaald en inmiddels al uw eigen puzzels alweer een keer gemaakt? Wij hebben verschillende legpuzzels die wij in bruikleen kunnen geven dus als u het leuk vindt om een keer een andere puzzel te maken bel of mail ons op werkdagen tussen 9.00-12.00 uur via 023-5250366 of info@welzijnbloemendaal.nl.



Doorlopende creatieve activiteiten

Breien en haken Bloemendaal (elke maandag)
Breien en haken Bennebroek (eerste en derde maandag)
Handwerkcafé in de Voghelsanck (elke woensdag)
voorlopig niet



Cultuur en uitgaan

Koffie-ochtend Bennebroek

Gezellig met uw dorpsgenoten bijpraten onder het genot van een heerlijk kopje koffie? De koffie staat twee keer per maand voor u klaar.

WANNEER: donderdag 2 en 16 december vanaf 10 uur.
KOSTEN: € 1,-
LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek



Gebaksfiets

Deze maand rijdt de gebaksfiets weer door één van de dorpskernen van Bloemendaal. U kunt binnenkort op onze website zien waar hij deze maand fietst.





Doorlopende cultuur en uitgaan activiteiten

Open eettafels in Aerdenhout, Bennebroek, Bloemendaal en Vogelenzang.

*de Open eettafel Aerdenhout en Bennebroek gaan niet door. Op locatie Bloemendaal is de groep in tweeën gesplitst, vaste deelnemers kunnen desgewenst de maaltijd thuisbezorgd krijgen.

Restaurantdag Vogelenzang voorlopig niet

Film in Vogelenzang gaat op 13 december niet door

Spelletjesmiddag

Kopje koffie in de Voghelsanck voorlopig niet

Odensehuis Overveen

Film Bloemendaal

Film in Bennebroek

LEZINGEN

Sociëteit Aerdenhout

Per 1 november bent u om de week welkom voor een lezing. Graag aanmelden via info@welzijnbloemendaal.nl.



7 december - Is Charles Dickens de uitvinder van onze huidige Kerstviering? Door Dick Kooiman

21 december - Een ochtend met muziek en een Kerstverhaal door Carla Mandersloot & Jeroen Ruoff (piano)

Programma: 10.30 uur - inloop met koffie
11.00 uur - aanvang lezing
12.30 uur - napraten met een drankje
Locatie: Oscar Mendliklaan 3, 2111 AS Aerdenhout
Entree: € 7,50 betaling middels machtiging of pin.

Sociëteit Aerdenhout is toegankelijk voor iedereen.

Indien u geen vervoer heeft, kan u gebruik maken van het vervoer van Welzijn Bloemendaal. Meer info via 023-5250366.

Lezing - Een avontuurlijke reis door Alaska

Volg natuur- en reisfotograaf Michel Hamman en zijn vrouw Marie Jose Konings op een avontuurlijke reis door Alaska. De meest noordelijke staat van Amerika is 40 keer (!) groter dan Nederland. Het is een land met een onmetelijke uitgestrektheid en overweldigende natuur. Wij hebben ruim 13 weken rondgetrokken en kwamen over land, water en door de lucht in de verste uithoeken. Zonder twijfel heeft Alaska op ons een onuitwisbare indruk gemaakt. Een indruk die we graag met u delen!



WANNEER: donderdag 9 december 10.00-12.00 uur
KOSTEN: € 5,- incl. consumptie (betaling per pin/machtiging niet meer contant)
LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

OVERIG

Seniorenweb

Eén keer per maand is er in samenwerking met Seniorweb Haarlem een 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. Er wordt gestart met een korte presentatie en vanaf 10.30 uur worden mensen 1-op-1 geholpen.



WANNEER: maandag 6 december van 10.00-12.00 uur
KOSTEN: gratis
LOCATIE: Kerklaan 6, Bennebroek

Odensehuis Overveen

Het Odensehuis Overveen is een plek voor iedereen in Bloemendaal met beginnende dementie en/of geheugenklachten, hun naasten en buurtbewoners. De één voelt zich er thuis als in 'een warm bad' de ander noemt het 'een sociëteit', maar iedereen heeft na afloop een gezellige middag gehad met mensen die elkaar zien staan, met aandacht voor wat wél kan. Kijk voor meer informatie op www.welzijnbloemendaal.nl/odensehuis-overveen.



WANNEER: elke maandag en donderdag van 12.30-16.00 uur
KOSTEN: € 6,- euro per middag, voor de lunch (€4,-) en voor de activiteit (€2,-).
LOCATIE: gebouw Tinholt, van Buurtvereniging Overveen, aan de Vrijburglaan 17 in Overveen

Expositie centraal servicepunt Bennebroek

Tot half januari is er een expositie met werken van kinderen van basisschool de Franciscus groep 1 tot en met groep 8.

Op de Franciscus wordt veel aandacht besteed aan creativiteit. Dit gebeurt vooral middels het thematisch werken met de methode 4X wijzer en op de vrijdagmiddag met het groepsdoorbrekend werken in ateliers.

De kinderen vinden het heel bijzonder om mee te doen aan de expositie. Hopelijk vindt u het leuk om te komen kijken en laat u een reactie achter in het schriftje bij de ingang. De kinderen kijken met spanning uit naar uw reacties!



LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

Senioren in beeld

Senioren in Beeld is een nieuw project van Welzijn Bloemendaal. Met dank aan Bavo Stichting Heemstede die ons subsidie heeft gegeven voor dit project. Wij zijn op zoek naar deelnemers in de dorpskernen Aerdenhout, Bloemendaal en Overveen die het leuk vinden om een portret van zichzelf te laten opmaken in beeld en tekst. De deelnemer wordt bij voorkeur op een plek gefotografeerd in een van de dorpskernen, waar hij een specifieke herinnering aan heeft. . . Dit kan in overleg met fotograaf Arnold van Bakel en tekstschrijver Nienke Beintema.



U kunt zich inschrijven voor dit project via info@welzijnbloemendaal.nl of contact opnemen met Jorien Klomp. U wordt dan teruggebeld voor een afspraak. Het einde van het project, willen we een feestelijke expositie plannen in de expositieruimtes van Welzijn Bennebroek en Bloemendaal. Deelnemers krijgen een kopie mee naar huis.

Cursus voluit leven van Prezens

Deze cursus van Prezens is bedoeld voor mensen met uiteenlopende klachten zoals gespannenheid, angst, somberheid en stress-signalen. Er

worden handreikingen gegeven om stress hanteerbaar te maken en te verdragen dat dingen ingewikkeld kunnen zijn waardoor u meer kunt genieten van het leven. De cursus is gebaseerd op de uitgangspunten van de Acceptance Commitment Therapie (ACT) en Mindfulness. De cursus omvat 8 bijeenkomsten. Meer info: annemiek@welzijnbloemendaal.nl

prezens



WANNEER: 11,18, 25 januari, 1,8, 22 februari, 1 en 8 maart 2022 van 9.30-11.30 uur

KOSTEN: € 30,- incl. cursusboek

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6 in Bennebroek.

Programma De Kapel

Op zondag 5 december verzorgt Rico Sneller een lezing met als thema: *'Synchroniciteit of toeval?'*



Veel mensen kennen het wel: een onbegrijpelijke samenloop van omstandigheden zónder eenduidige oorzaak. Carl Gustav Jung duidde dit soort gebeurtenissen aan als 'synchroniciteitservaringen'. Hij noemde ze 'acausaal'. Ze tarten immers de normale wetten van de causaliteit – en daarmee de wetenschap, die deze wetten als uitgangspunt neemt om verschijnselen te kunnen 'verklaren'. Gek genoeg brengen juist synchroniciteitservaringen iets mee wat wetenschappelijk 'verklaarbare' gebeurtenissen niet kunnen: zin of betekenis, of minstens de suggestie daarvan. Volgens Jung wijzen synchroniciteitservaringen op een andersoortige, dieperliggende organisatie van het leven. Ze impliceren een verbondenheid tussen ons bewustzijn en de werkelijkheid daarbuiten.

Op zondag 12 december verzorgt Peter Samwel een lezing met als thema: *Tarot, een scholingsweg van universele wijsheid.*

De Tarot is een eeuwenoude kosmologie die de mensheid, uit vele lagen van de bevolking, over de gehele wereld en in alle tijden al heeft geboeid. In deze veranderende tijd is de belangstelling groot om met behulp van de wijsheden die de beelden van de Tarot aanreiken, tot persoonlijke ontwikkeling te komen, zeker ook omdat het instrument zich prachtig laat verbinden met fundamentele beginselen vanuit onze eigen christelijke cultuur. In deze inleiding zal de nadruk liggen op het belang van beeldtaal, naast de dominantie van spreektaal, bij levensvragen. 'Eén beeld zegt meer dan duizend woorden', is immers een bekend Nederlands gezegde. De Tarot van deze tijd bestaat uit liefst 80 beelden!

TIJD: start is om 10.30 uur.

KOSTEN: uw vrijwillige bijdrage wordt zeer op prijs gesteld. Richtbedrag € 8 ter dekking van kosten.

LOCATIE: De Kapel, Potgieterweg 4, Bloemendaal



Welzijn Bloemendaal wenst u prachtige feestdagen toe en een heel mooi Nieuwjaar!