

Nieuwsbrief
april 2023



Beter slapen en minder stress...een cursus voor mensen die stress en slaapproblemen ervaren

Lig je maar te piekeren 's nachts en te draaien in je bed, probeer je heel hard in slaap te komen en voel je je overdag moe en gespannen ?

In deze cursus leer je dat alles wat je doet of laat invloed kan hebben op je slaap. Je krijgt uitleg hoe dit werkt en samen brengen we dit in kaart. We bespreken ook hoe je om kunt gaan met gedachten die de slaap belemmeren en je leert een aantal belangrijke weetjes over slaap. Ook oefenen we met ontspanningsoefeningen en ga je zelf actief aan de slag vanuit het werkboek "Beter Slapen" van Aline Kruit en Irma Leijten.



WANNEER: dinsdag 9, 16, 23 en 30 mei en 20 juni van 09.30-11.30 uur

KOSTEN: boek Beter Slapen van A.Kruit en I. Leijten: 17 euro (zelf aanschaffen). Verder gratis voor inwoners van Bloemendaal.

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal

Begeleider: Madeleine de Vilder en Marieke Beerthuis (preventiewerkers Prezens)

Aanmelden: Marieke Beerthuis: m.beerthuis@prezens.nl of 06-12953412 (ma t/m woe) of via Hetty van der Vegt Welzijn Bloemendaal: hetty@welzijnbloemendaal.nl of 06-20306471

BEWEGING

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 april 2023, Heerenduinen en het strand van IJmuiden

donderdag 20 april, Aerdenhout, Vogelenzang en Heemstede

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

KOSTEN: gratis (consumptie onderweg op eigen kosten)

Vanuit Bennebroek (tochten van 40-50 km per keer)

woensdag 12 april, Bollentocht

LOCATIE EN TIJD: verzamelen op locatie Zuid, Kerklaan 6 te Bennebroek om 10.00 uur, eerst koffie drinken en daarna fietsen.

KOSTEN: gratis (consumptie onderweg op eigen kosten)



Doorlopende bewegingsactiviteiten:

Activiteiten Fit-Inn: fitness, circuittraining, spinning en yoga
Biljarten
Conditietraining
Duofiets lenen
Gymnastiek voor ouderen
Gymnastiek 70-plus
Hatha yoga
Jeu de boules
Koersbal
Stoelyoga
Tennis
Wandelen in de Waterleidingduinen
Wandelcirkels
Yoga



CREATIEF

Doorlopende creatieve activiteiten:

Breien en haken Bloemendaal
Breien en haken Bennebroek
Handwerkcafé in de Voghelsanck



EDUCATIEF

Seniorweb

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 "Bankieren op digitale apparaten". Daarna worden mensen 1-op-1 geholpen.

WANNEER: maandag 3 april van 10.00-12.00 uur
KOSTEN: gratis
LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek



Expositie in Bennebroek

Straatbeelden in Bloemendaal en Heemstede pentekeningen van Jan Saveur

Jan Saveur was van beroep ontwerper van infrastructurele projecten, zoals bruggen, tunnels en maritieme constructies. Hij heeft zijn hele leven graag tekeningen gemaakt. Sinds zijn vijftigste wat meer, vooral tijdens zijn verre reizen, en dan liefst op locatie en direct met de pen in een klein schetsboekje. Sinds twee en een half jaar maakt hij pentekeningen van straatbeelden en bijzondere architectuur in de gemeente Bloemendaal en Heemstede met daarbij steeds een korte beschrijving.

Het zijn allemaal herkenbare objecten en locaties. Lezers van het Bloemendaals en het Heemsteeds Nieuwsblad kennen de tekeningen uit de krant. Het levert veel positieve reacties op.

Deze expositie laat de echte pentekeningen zien van een groot deel van de straatbeelden, die in de krant verschenen zijn. Daarnaast nog een selectie van schetsjes uit verre landen.

Deze expositie is te zien in de maanden april tot en met juni.

Locatie: Kerklaan 6, 2121 VE Bennebroek

Openingstijden: op werkdagen van 09.00 – 12.00 uur en tijdens openingstijden van de bibliotheek.



Cultuur en uitgaan

Bustochtje Egmond/Bergen

Kunt u er niet meer gemakkelijk op uit? Wij gaan dit seizoen iedere 2^e woensdagochtend van de maand een bustochtje maken in de omgeving.

In mei gaan we de omgeving van Egmond en Bergen bekijken. U krijgt een consumptie met iets lekkers. U wordt thuis opgehaald en na afloop weer thuisgebracht. We laten u graag genieten van de mooie omgeving buiten de gemeente Bloemendaal.

Bloemendaal

WANNEER: woensdag 10 mei 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 12,50

AANMELDEN: Vóór 24 april



Mayjong/spelletjesochtend

Vanaf dinsdag 4 april willen we op onze locatie in Bloemendaal starten met het gezelschapsspel Mayjong. Dit kan doorgang hebben bij minimaal 4 deelnemers.

LOCATIE: Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal

WANNEER: dinsdagen van 09:30-12:00 uur (4 april, 18 april, 25 april, 2 mei, 6 juni, 13 juni, 27 juni, 11 juli, 18 juli en 25 juli)

KOSTEN: € 1,20 inclusief consumptie

AANMELDEN: via website of bellen naar 023-5250366



Uitstapje Hortus Bulborum

Met onze comfortabele bus rijden we naar Hortus Bulborum waar we de tuin bezoeken. De Hortus Bulborum in Limmen heeft als enige tuin ter wereld een enorme collectie van historische voorjaars-bolgewassen. Ruim 4500 verschillende soorten tulpen, narcissen, hyacinten, krokussen en Fritillaria's tonen in het voorjaar hun prachtige kleuren. Let op: voor dit uitstapje dient u goed ter been te zijn!

U wordt thuis opgehaald en na het uitje weer thuis gebracht. Een lunch is bij dit uitstapje inbegrepen. Het toegangskaartje dient u ter plekke te betalen.

Bloemendaal

WANNEER: woensdag 26 april 10.00-14.00 uur

KOSTEN: € 17,50 inclusief consumptie en lunch, exclusief toegangskaartje

AANMELDEN: Vóór 10 april



Kookworkshop voor senioren mannen

Door met meerdere mensen te koken, zult u vanzelf merken dat koken een leuke bezigheid is. Samen koken en eten werkt verbindend en de deelnemers leren diverse basismaaltijden klaar te maken die smakelijk, gezond en lekker zijn. Er is gelegenheid om met mooi weer op ons terras te dineren en bij de laatste bijeenkomst wordt er een picknick georganiseerd. Deze workshop is speciaal voor senioren, mannen van 55 jaar en ouder.



Bloemendaal

WANNEER: Vanaf maandag 8 mei 17.00 uur, 8 lessen
KOSTEN: € 250,00 voor 8 lessen inclusief picknick
LOCATIE: Bloemendaalseweg 125 te Bloemendaal
AANMELDEN: www.welzijnbloemendaal.nl of 023-5250366

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 7 april 17.30-20.00 uur
KOSTEN: € 12,50 (kinderen tot 6 jaar eten gratis mee, 6-12 jarigen betalen € 7,-)
LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal



Vogelenzang

WANNEER: vrijdag 28 april 17.30- 20.00 uur
KOSTEN: € 12,50 (kinderen tot 6 jaar eten gratis mee, 6-12 jarigen betalen € 7,-)
LOCATIE: Dorpshuis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2A, Vogelenzang

Muzenforum Concerten

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.

Via de website van Muzenforum kunt u het programma van de concerten zien en u aanmelden. [Klik hier om naar hun site te gaan](#). Het eerstvolgende concert is zondag 30 april.

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.

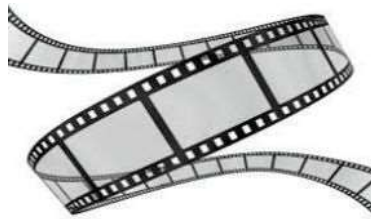
Bennebroek: "The Leisure Seeker"

Een echtpaar van in de tachtig trekt zich niets aan van hun dokters en kinderen en maakt een reis per camper door de Verenigde Staten. Ze herbelevan hun passie voor het leven en hun liefde voor elkaar op een tocht die openbaring en verrassing biedt.

WANNEER: donderdag 20 april 12.00-15.00 uur (NB. niet de laatste donderdag van de maand ivm Koningsdag)

KOSTEN: € 9,- incl. lunch (alleen film € 4,50 en start om 13.00 uur)

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek



Bloemendaal: "Presque"

Igor heeft een lichamelijke beperking, bezorgt biologische groenten, woont zelfstandig en is erg in filosofie geïnteresseerd. Door een ongeluk komt hij in contact met begrafenisondernemer Louis. Igor ziet in de gestreste Louis een goede vriend, maar die hoopt echter snel van hem af te zijn. Als Igor zich verstoppt in de lijkwagen waarmee Louis naar Zuid-Frankrijk moet, volgt een bijzondere roadtrip. De mannen leren van elkaar wie ze zijn en worden vrienden voor het leven

WANNEER: donderdag 6 april 12.00-15.00 uur

KOSTEN: € 9,- incl. lunch (alleen film € 4,50 en start om 13.00 uur)

LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

Kopje koffie/thee met iets lekkers

Bij dagbesteding en bakkerij De Ruyterlaan van de Hartekamp Groep bent u op werkdagen tussen 9-14 u welkom voor een kopje koffie/thee met iets lekkers. Spontaan binnenlopen mag maar als u van tevoren weet dat u wilt komen, is het fijn om het vooraf door te geven. Het telefoonnummer van de Bakkerij is 06-15 45 96 74. U kunt dan meteen ervaren hoe mooi de nieuwbouw is geworden. Wees welkom op De Ruyterlaan 141 in Bennebroek!



Doorlopende cultuur en uitgaan activiteiten

Aerd en Houtkoor

Buurttuin Bennebroek

Duin en kruidkoor

Koffie-ochtend Aerdenhout, Bennebroek en Bloemendaal

Odensehuis Overveen

Open eettafels in Aerdenhout, Bennebroek, Bloemendaal en Vogelenzang

Restaurantdag Vogelenzang

Spelletjesmiddag Bloemendaal

Regenboog lokaal

LEZINGEN

Sociëteit Aerdenhout

Om de week wordt een interessante lezing georganiseerd.

4 april: EEN AVONTURIER ALS LIJFARTS VAN DE KONING

Hoe een eenvoudige plattelandjongen uit de Elzas het schopt tot lijfarts en adviseur van onze kersverse koning Willem I...

Na afloop van de lezing is er een signeersessie.

18 april: HOSPICE HAARLEM en omstreken

Een mooie laatste levensfase, iedereen verdient het. De meeste mensen willen thuis sterven. Maar als dat niet kan, dan het liefst in een vertrouwde, veilige en liefdevolle omgeving.

Met dit als uitgangspunt biedt Hospice Haarlem ondersteuning voor mensen in hun laatste levensfase én voor hun naasten. Zowel thuis als in het hospicehuis aan de Zuiderhoutlaan.



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

KOSTEN: € 8,00

LOCATIE: Oscar Mendliklaan 3, Aerdenhout

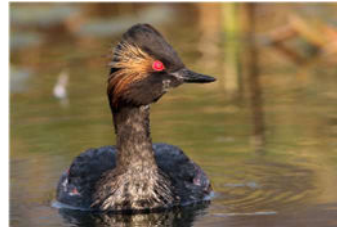
Lezing: Vogels in de gemeente Bloemendaal

De gemeente Bloemendaal is met zijn prachtige bossen, duinen en strand een walhalla voor vogels. Jesse Zwart organiseert voegelexcursies met zijn bedrijf 'Dagjevogelen'. Tijdens deze lezing zal hij u vertellen over de enorme verscheidenheid aan, vaak bijzondere, soorten die in onze prachtige regio voorkomen.

WANNEER: donderdag 13 april 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 6,- incl. consumptie

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek



Lezing: Virtuele literaire wandeling door Haarlem

Onder leiding van Flip Hammann "wandelen" we, waarbij u blijft zitten, door Haarlem en kijken we met een blik, een literaire. U hoeft geen verstand te hebben van literatuur, Flip vertelt in geuren en kleuren over schrijvers, literaire plekjes en bekende boeken.

WANNEER: donderdag 20 april 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 6,- incl. consumptie

LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal



Het Zondaggesprek: Gelukkig blijven met dementie

De Arkgemeenschap regio Haarlem in Bloemendaal (een plek waar mensen met én zonder verstandelijke beperking samen wonen, werken en het leven vieren), nodigt u in samenwerking met Welzijn Bloemendaal uit voor een **gesprek op de zondagmiddag**, in de Dorpskerk van Bloemendaal. Ook kinderen zijn welkom!

Op zondag 23 april vertelt Sybren Kalkman naar aanleiding van zijn boek 'Voor altijd mijn liefje - het liefdevolle verslag van een mantelzorger'.

WANNEER: zondag 23 april 15.30 uur, inloop vanaf 15.00 uur

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Dorpskerk, Kerkplein Bloemendaal

LIVESTREAM: www.radiobloemendaal.nl (ook later te bekijken)



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)
vrijdagavond van 19.00-22.00 uur voor jongeren van 12 tot 16 jaar

Jeugdthonk 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)



The Spot, inloopactiviteiten voor verschillende leeftijden

Kinderen van groep 6, 7 en 8 zijn elke dinsdag en vrijdagmiddag welkom in jongerenruimte The Spot in Bennebroek. Van 15:00 tot 17:30 uur is er altijd wel iets te doen. Voor jongeren van 12 tot 16 jaar is The Spot op vrijdagavond open van 19:00 tot 22:00 uur.

In een veilige en vertrouwde omgeving kunnen jongens en meiden elkaar en nieuwe vrienden ontmoeten en meedoen met een wedstrijdje poolen, een tafelvoetbaltoernooi, muziek luisteren of gewoon gezellig met elkaar zijn. Er mogen ook zelf activiteiten bedacht en uitgevoerd worden. Er zijn geen kosten aan verbonden. The Spot valt onder de activiteiten van Welzijn Bloemendaal aan Kerklaan 6 in Bennebroek. De ingang zit aan de linkerkant van het gebouw. Meer informatie: celvin@welzijnbloemendaal.nl.



Jongeren zetten zich in voor Giro 555

Onlangs kon je ze tegenkomen in Bennebroek: jongeren die zelfgebakken koekjes verkochten voor het goede doel.

Jongerenwerkers Calvin en Levy waren die middag extra open in Jongerenruimte The Spot om de actie met de jongeren voor te bereiden. Na het bakken werden de koekjes in de gebakfiets van Welzijn Bloemendaal geplaatst. En vervolgens op naar de Schoollaan voor de verkoop. En die verkoop heeft, met dank aan welwillende Bennebroekers, maar liefst €122,80 opgeleverd. Welzijn Bloemendaal zal dit bedrag namens hen doneren aan giro 555 o.v.v. aardbeving Turkije/Syrie.



ALGEMEEN

Regenboog Lokaal

Elke 3e vrijdag van de maand is de LHBTI+ gemeenschap welkom in de ontmoetingsruimte van Welzijn Bloemendaal aan de Bloemendaalseweg 125. Alle leeftijden (18+) zijn welkom voor een hapje en een drankje.

Vrijdag 21 april verwelkomen wij, met het zicht op bevrijdingsdag, verwelkomen wij Arma Klaasen en Ada Vinken die het stuk, 'Ik huil mijn vaders tranen' uitvoeren. Het stuk is geschreven door Martine Faber en geregisseerd door Fred Rosenhart. Het gaat over twee vrouwen van de naoorlogse generatie, die om verschillende redenen nog dagelijks met de oorlog worstelen. Breekbare relaties soms, waarin liefde en onbegrip hand in hand gaan, zoals dat bij veel opvolgende generaties speelt of kan spelen. Een verhaal over schuldgevoel en schaamte, maar juist ook over liefde. Middels gespiegelde monologen die elkaar afwisselen, vertellen de vrouwen over hun vader en de oorlog. Langzaam ontrolt zich hun ontroerende verhaal. In al zijn eenvoud herkenbaar en indringend.



LOCATIE: Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal

WANNEER: vrijdag 21 april van 17:30-20:30 uur (inloop vanaf 17:00 uur)

Er wordt soep geserveerd. Het Regenboog Lokaal vindt plaats bij Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125.

Meer informatie op <https://www.welzijnbloemendaal.nl/actueel/regenboog-lokaal-in-bloemendaal/>, via nicole@welzijnbloemendaal.nl of 0657 937570.

Buurtuin Bennebroek

Van het schoolplein van de oude Franciscusschool in Bennebroek hebben verschillende organisaties en buurtbewoners een prachtige buurtuin en ontmoetingsplaats gemaakt! Er worden educatieve lessen gegeven, maar ook veel recreatief getuinierd. 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 april: tuinwerkavond van 19.00 - 20.15 uur
18 april: tuinwerkavond van 19.00 - 20.15 uur

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Buurtuin Bennebroek, Kerklaan 6



Taalsoos

Samen met de bibliotheek hebben we vorig jaar een Taalsoos opgezet voor iedereen die wil oefenen met praten in het Nederlands. Er wordt met elkaar gepraat over dagelijkse dingen als eten en drinken, kinderen, winkelen en bijvoorbeeld de komende feestdagen. Er worden ook taalspelletjes gedaan en zo leer je steeds meer Nederlandse woorden. Ook wordt gezamenlijk naar het speciale NOS journaal Nieuws van de Week gekeken.

Ben of ken jij iemand die wil oefenen met praten in het Nederlands? De taalsoos is elke dinsdagochtend van 10.00u – 11.30 u in bibliotheek Bloemendaal en er is nog plek voor nieuwe deelnemers. Het is belangrijk dat je al een klein beetje Nederlands kan (vanaf taalniveau A1).

Lijkt het je leuk om mee te doen? Stuur dan een mailtje naar NL@bibliotheekzuidkennemerland.nl.



Trefpunt Dementie Bloemendaal en Bennebroek

Trefpunt Dementie gaat van start. Deze eerste keer is er ontvangst met soep en een broodje. Het thema is: Wat te doen als je je zorgen maakt om een ander?

Soms zie je dat het gedrag van je naaste verandert, maar weet je niet hoe je ermee om moet gaan. Of soms kom je in situaties terecht, waarvan je voelt dat er hulp of ondersteuning nodig is. Maar wat? Met goede ondersteuning kan iedereen die het alleen net niet meer redt nog heel lang prettig en veilig in zijn eigen omgeving blijven wonen. Daarom is het belangrijk de 1e signalen op tijd te herkennen.

Chris Rabbers vertelt deze vanavond over lichamelijke, psychische en sociale signalen die voorkomen en geeft handvatten wat te doen als je deze signalen tegenkomt. Ook kan zij meer vertellen over de hulp en ondersteuning binnen Bloemendaal en omgeving.

Iedereen is welkom. Hieraan zijn geen kosten verbonden. Als u zich aanmeldt, rekenen wij op uw komst.



Trefpunt Dementie is een initiatief van Alzheimer-Nederland (afdeling Zuid-Kennemerland), Kennemerhart, Tandem Centrum voor Mantelzorgondersteuning, Welzijn Bloemendaal en Zorgbalans.

Bloemendaal

WANNEER: donderdag 11 mei 18.00-20.00 uur

LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

Bennebroek

WANNEER: donderdag 8 juni 18.00- 20.00 uur
LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

Voor meer informatie en aanmelden: info@tandemmantelzorg.nl of kijk op de website www.tandemmantelzorg.nl OF via Welzijn Bloemendaal info@welzijnbloemendaal.nl of kijk op website www.welzijnbloemendaal.nl

WonenPlus

WonenPlus is er voor inwoners uit de gemeente Bloemendaal vanaf 55 jaar, maar ook chronisch zieken en gehandicapten kunnen abonnee worden. Met een abonnement op WonenPlus verzekert u zich van een uitstekend aanbod aan diensten bij door ons geselecteerde, betrouwbare leveranciers en dienstverleners. Nog een extra voordeel van WonenPlus vormen de aantrekkelijke kortingen op de producten en diensten van onze leveranciers. Daarnaast werken wij samen met vrijwilligers en studenten. Voor meer informatie over de aangeboden en abonnementsvormen zie onze website www.welzijnbloemendaal.nl/wonenplus/



wonenplus

Als u zich wilt aanmelden als vrijwilliger voor klusjes, ICT of als huishoudelijke- of tuinhulp, kunt u contact opnemen met Welzijn Bloemendaal op 023-5250366.