

## 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](mailto:m.beerthuis@prezens.nl) of 06-12953412 (ma t/m woe) of via Hetty van der Vegt Welzijn Bloemendaal: [hetty@welzijnbloemendaal.nl](mailto: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 3 mei 2023, Heemtuin De Heimanshof (dagtocht)
- donderdag 18 mei, Velsen-Zuid, IJmuiden en Driehuis

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 17 mei, Spottersroute

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)

## Wandelclub Bloemendaal

Het is weer lente, een goed moment om eropuit te gaan. Kom samen wandelen met andere dorpsgenoten. We starten iedere woensdagochtend vanaf 10.00 uur met een kopje koffie bij de Dorpskerk Bloemendaal en gaan daarna van 10.30 – 11.30 uur wandelen. Kom een keer langs en wandel mee!

In samenwerking met SportSupport Kennemerland, Dorpskerk Bloemendaal & Woonzorg Aelbertsberg



WANNEER: Iedere woensdag, inloop vanaf 10 uur. Wandelen van 10.30-11.30 uur.

LOCATIE: Vanaf Dorpskerk Bloemendaal, Kerkplein 20

KOSTEN: gratis (koffie 1 euro)

AANMELDEN: [www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl) of 023-5250366

## 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

## Buiten tekenen en schilderen

Bij het buiten tekenen en schilderen trekken we erop uit in de omgeving van Bloemendaal met een schetsboek of veldezel. Onderwerpen zijn een tuin of park, een terrasje, een perron met wachtende mensen, een uitzicht of doorkijkje. Geschikte kleding houdt ons warm of beschermt ons tegen de zon. Bij slecht weer zoeken we een overdekte plek op.

WANNEER: start woensdag 31 mei 09.30-12.00 uur

KOSTEN: 65 euro voor 5 lessen, materiaal zelf meenemen

LOCATIE: vanaf locatie Noord, Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal



## 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 "Radio en Tv op digitale apparaten". Daarna worden mensen 1-op-1 geholpen.

WANNEER: maandag 1 mei van 10.00-12.00 uur (hierna is er een zomerstop t/m augustus)

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 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<sup>e</sup> 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

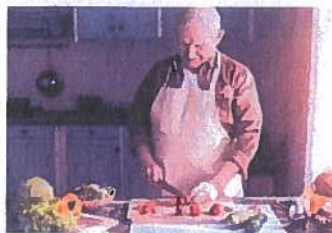
KOSTEN: € 12,50

AANMELDEN: Vóór 28 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.



Hieronder stelt de kookdocente Catherine de With zich voor:

**"Hallo beste koks,**

***Mijn naam is Catherine de With en ik heb 35 jaar rijke kook- en leservaring in binnen- en buitenland. Heb me in mijn kooklessen gespecialiseerd in gezonde, kleurrijke, lekkere doch betaalbare en eenvoudig te bereiden maaltijden voor thuis. We maken kennis met de vegetarische keuken en koken ook met vlees en vis indien gewenst. Hoor ook graag jullie kookwensen en speel daar met mijn receptuur zo mogelijk op in. Verder profiteren we van verse groenten en fruit van het seizoen en wat de vroege zomer nog meer te bieden heeft zoals: wilde kruiden plukken, gezamenlijk buiten eten en sluiten we feestelijk af met een zelf bereide pick-nick aan de Oosterplas. Ik verheug me erop jullie te ontmoeten en met elkaar gezellig aan de slag te gaan. Tot dan!"***

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](http://www.welzijnbloemendaal.nl) of 023-5250366

## Wereldse maaltijd

Op vrijdagavonden is het samen met andere gasten echt genieten van een heerlijk driegang 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.

### Vogelenzang

WANNEER: vrijdag 26 mei 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



## Docutheater Escher, het oneindige zoeken

Deze documentaire vertelt het verhaal van Maurits Cornelis Escher (1898-1972) in zijn eigen woorden, zoals hij die in brieven en dagboeken opschreef. Wie was deze man die gepassioneerd, geobsedeerd haast, de wereld verbaasde met zijn verbeelding, waarin onmogelijkheden mogelijk worden en waarin de oneindigheid binnen handbereik is en tegelijkertijd ongrijpbaar? Escher neemt ons mee op reis door zijn leven. Wij volgen hem, op zoek naar inspiratie, op zijn reizen door Italië, Zwitserland en Spanje en beleven mee hoe hij al puzzelend tot zijn grote werken kwam. Hij vertelt over zijn verwondering, zijn angsten, twijfels en successen, en geeft zijn visie op zijn eigen werk.

WANNEER: dinsdag 23 mei

TIJD: 10.15 inloop met koffie, 10:45-12:15 uur documentaire,  
12:15-13:00 afsluiting met koffie

KOSTEN: € 6,00

LOCATIE: Oscar Mendliklaan 3, Aerdenhout



## Doorlopende cultuur en uitgaan activiteiten

- Aerd en Houtkoor
- Buurtuin Bennebroek
- Duin en kruidkoor
- Koffie-ochtend



Aerdenhout,

Bloemendaal en Bennebroek (18 mei geen koffie-ochtend i.v.m. Hemelvaartsdag)

- 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.

#### 2 mei: Achter de gesloten deuren van het Élysée

In deze lezing worden de vertrouwelijke deuren van het *Palais de l'Élysée* voor u geopend, het hart van de politieke macht en de etalage van Frankrijk. Dit buitengewone paleis in hartje Parijs wordt omgeven door een prachtig park van 2 ha grenzend aan de beroemde Champs-Élysées.



**16 mei: De psychologie van Carl Jung**

Talrijke actuele ontwikkelingen wijzen uit dat de westerse samenleving in staat van diepgaande crisis en transformatie verkeert. De psychologie van Carl Jung verbindt de menselijke psyche met de collectieve dimensie. Zijn gedachtengoed kan op die manier de individuele mens en de samenleving de helpende hand reiken bij het omgaan met de ingrijpende veranderingen waar we onszelf in de westerse wereld voor geplaatst zien.

**30 mei: Ma'at veel meer dan een Egyptische godin!**

Van oudsher kende Egypte een natuurgodsdienst met vele goden en godinnen, al dan niet in mens- of diervorm. Het Egyptisch rijk heeft een lange historie van ca 3000 jaar. Naast de meest bekende goden als Ra, Isis, Osiris etc. is er een die Wytse Brouwer in het bijzonder intrigeerde, de godin Ma'at. Maar was Ma'at wel een godin of stond deze naam, deze figuur, meer symbool voor het wezenlijke van de morele samenleving uit die tijd?

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: The Beatles**

In de radio top-2000 van vorig jaar stonden zij nog altijd genoteerd met 34 nummers. Vier jonge knullen die met hun onweerstaanbare muziek de cultuur van de sixties mede hebben bepaald. Ook vijftig jaar nadat zij uit elkaar gingen duurt hun roem voort. Hoe kan dat toch?

WANNEER: donderdag 11 mei 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 6,- incl. consumptie

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek



**Lezing: Technologische innovatie en de impact op ons dagelijks leven**

In ons dagelijks leven maken we allemaal gebruik van technologische innovatie zoals bijvoorbeeld kunstmatige intelligentie. op onze telefoon, bij het gebruik van ons navigatiesysteem of bij aankopen op het internet. Maar wat is er morgen mogelijk? Welke ontwikkelingen gaan ons dagelijks leven in de toekomst beïnvloeden? een overzicht aan de hand van de belangrijkste trends.

WANNEER: donderdag 11 mei 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 6,- incl. consumptie

LOCATIE: Noord, Bloemendaalsweg 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)  
vrijdagavond van 19.00-22.00 uur voor jongeren van 12 tot 16 jaar



### Jeugdhonk 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)

## Timmerdorp Bloemendaal 2023

Welzijn Bloemendaal organiseert ook dit jaar in de laatste week van de zomervakantie weer een Timmerdorp in Bloemendaal.

Vier dagen lang timmeren kinderen aan een dorp van houten hutten. Tussendoor zijn er verschillende activiteiten waar kinderen aan mee kunnen doen.



Het Timmerdorp is van 09:30 – 16:30 uur van dinsdag 29 augustus t/m vrijdag 1 september. Alle kinderen in de leeftijd van 10 t/m 12 jaar, wonend of schoolgaand in de gemeente, zijn welkom. Locatie is zoals voorgaande edities weer het openbare terrein bij de rotonde Zomerzorgelaan/Brederodelaan in Bloemendaal.

De kosten voor het Timmerdorp bedragen €47,50. Meld je snel aan als je verzekerd wilt zijn van deelname, er is plek voor 70 kinderen.

Aanmelden kan door uiterlijk 30 juni een mail met NAW-gegevens en geboortedatum van de deelnemer en een telefoonnummer van de ouders te sturen naar [nicole@welzijnbloemendaal.nl](mailto:nicole@welzijnbloemendaal.nl).

Ook vrijwilligers die willen helpen met de organisatie kunnen een mail naar dit adres sturen.

## Huiswerk +

Huiswerk+ is niet zomaar huiswerkbegeleiding, er komt veel meer bij. In overleg met de middelbare scholen start Welzijn Bloemendaal voor jongeren van 13 t/m 15 jaar, wonend of schoolgaand in Bloemendaal, een huiswerkactiviteit waarna in een kleine groep gewerkt wordt aan zelfontplooiing.





Jongeren maken in alle rust in de bibliotheek eerst individueel hun huiswerk en kunnen, als dat nodig is, vragen stellen aan de begeleiding en elkaar. Daarna gaan ze aan de slag met energizers, oefeningen en verschillende activiteiten op het gebied van sport & spel. Alles gericht om meer over zichzelf en het gedrag van anderen te weten te komen. Ze gaan met elkaar en de jongerenwerkers in gesprek over zaken die hen bezig houden en helpen zichzelf en elkaar een stapje verder in hun ontwikkeling.

Huiswerk+ is elke dinsdag van 16:00-18:00 in de bibliotheek aan de Korte Kleverlaan in Bloemendaal. Het traject duurt zes weken en er zijn geen kosten aan verbonden. De start is 16 mei. Meer info en aanmelden kan via [levy@welzijnbloemendaal.nl](mailto:levy@welzijnbloemendaal.nl)

## 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.

LOCATIE: Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal  
WANNEER: vrijdag 19 mei 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](mailto:nicole@welzijnbloemendaal.nl) of 0657 937570.

### Buurttuin Bennebroek

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. 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.

**15 mei: tuinwerkavond van 19.00 - 20.15 uur**

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Buurttuin Bennebroek, Kerklaan 6



## 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 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](mailto:info@tandemmantelzorg.nl) of kijk op de website [www.tandemmantelzorg.nl](http://www.tandemmantelzorg.nl) OF via Welzijn Bloemendaal [info@welzijnbloemendaal.nl](mailto:info@welzijnbloemendaal.nl) of kijk op website [www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl)