



## Nieuwsbrief november 2023

### Voorwoord door Johan van Buren

Beste allemaal,

Vorige maand was de landelijk 'week van de ontmoeting'. In samenwerking met de gemeente hebben wij via advertenties in de plaatselijke dagbladen en flyers extra aandacht besteed aan een aantal activiteiten die in deze week plaatsvonden. Bij het 'Buurtbakkie' in het Dorpshuis in Vogelenzang waren er bijna 30 dorpelingsen om onder het genot van koffie met appelgebak met elkaar in gesprek te gaan. De grote opkomst had vast te maken met de flyer die onze vrijwilligers bij alle huishoudens in de bus hadden gedaan. Hierin werd het 'Buurtbakkie' extra gepromoot. Het thema van de flyer was 'Omkijken naar elkaar'. In de flyer werd gevraagd om actief iets te doen als je het gevoel hebt dat er met iemand in je buurt iets aan de hand is. Hetzelfde geldt natuurlijk ook bij onze activiteiten. Maak je je zorgen om iemand in de groep? Doe daar dan iets mee. Dat kan naar de persoon zelf maar ook door je zorgen te delen met de begeleidende vrijwilligers. Zij kunnen dit dan opnemen met hun contactpersoon. Hulp komt namelijk zelden te vroeg maar helaas wel vaak te laat.



Johan van Buren  
Directeur Welzijn Bloemendaal

## 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 1 november 2023, Aerdenhout en Kraantje Lek

donderdag 16 november 2023, Recreatiegebied Spaarnwoude en Santpoort

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)

*De fietstochten vanuit Bennebroek hebben een winterstop tot april 2024*



## Golfen voor 50-plussers

Heeft u een golfhandicap van 54 of lager? Dan kunt u meedoen aan een gratis rondje golf van 9 holes op Golfclub Mariënweide, een laagdrempelige Golfclub in Aerdenhout. De baan is ideaal voor het verbeteren van het korte spel, voor de beginnende én ervaren golfer. Een rondje speelt u binnen 1,5 uur. De golfclub beschikt niet over een buggy. Na afloop kunt u op ons terras of in ons clubhuis andere leden ontmoeten en een drankje nuttigen en ontvangt u een kleine golfattentie.

WANNEER: maandag 18 december 2023 van 12.00 - 14.00 uur

KOSTEN: Gratis kennismakingsronde voor 9 holes

LOCATIE: Golfclub Mariënweide, Boekenroodeweg 52 in Aerdenhout

INFORMATIE EN AANMELDEN: Platform communicatie (06) 29418680,

[elsmarienweide@gmail.com](mailto:elsmarienweide@gmail.com) uiterlijk één week voor de speeldatum (eenmalige deelname).



## Golfclinic voor 50-plussers

Wilt u kennis maken met de golfsport? Doe dan mee aan een golfclinic op Golfclub Mariënweide in Aerdenhout. Samen met 5 andere belangstellenden ervaart u in de clinic wat het is om te (leren) golfen; een fantastische buitensport die u lang kunt beoefenen. U hoeft geen golfclubs te hebben, de club zorgt voor alle materialen. Na afloop kunt u op ons terras of in ons clubhuis andere leden ontmoeten en een drankje nuttigen en ontvangt u een kleine golfattentie.

WANNEER: maandag 18 december 2023 van 10.30 - 12.00 uur

KOSTEN: Gratis golfclinic bij onze golfpro Murielle Heideman

LOCATIE: Golfclub Mariënweide, Boekenroodeweg 52 in Aerdenhout

INFORMATIE EN AANMELDEN: Platform communicatie (06) 29418680, [elsmarienweide@gmail.com](mailto:elsmarienweide@gmail.com) uiterlijk één week voor de speeldatum (eenmalige deelname).



## Doorlopende bewegingsactiviteiten:

Activiteiten Fit-Inn: fitness, circuittraining, spinning en yoga

Gymnastiek 80-plus

Conditietraining

Gymnastiek voor ouderen Bloemendaal en Aerdenhout

Hatha yoga

Stoelyoga

Jeu de boules

Biljart

Wandelen in de Waterleidingduinen

Wandelcirkels

Walking Hockey



# CREATIEF

## Doorlopende creatieve activiteiten:

Breien en haken Bloemendaal en Bennebroek  
Handwerkcafé  
Legpuzzels uitleen Bloemendaal en Bennebroek



# EDUCATIEF

## SeniorWeb

In samenwerking met Seniorweb Haarlem is er elke 1e maandag van de maand van 10.00-12.00 uur 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 20 minuten en daarna worden mensen 1-op-1 geholpen. In november is het onderwerp kunstmatige intelligentie (AI).

WANNEER: maandag 6 november 10.00-12.00 uur,  
start met presentatie kunstmatige intelligentie (AI),  
vanaf 10.30 uur individuele hulp  
LOCATIE: Kerklaan 6, 2121 VE Bennebroek  
KOSTEN: gratis



## SeniorWeb: cursus Android smartphone/tablet

Wat kunt u allemaal met uw Android smartphone en/of tablet? In deze cursus van 3 lessen raakt u vertrouwd met de beginselen: wat staat er allemaal op, hoe werkt het startscherm, hoe kom ik op internet? Ook leert u e-mailen, internetpagina's bezoeken, welke apps onmisbaar zijn en nog veel meer.

Neem uw Android smartphone en/of tablet mee.  
Deze cursus is niet voor iPhone/iPad van Apple.



WANNEER: dinsdag 28 november, 5 december en 12 december 10.00 - 12.00 uur  
KOSTEN: € 33,-  
LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

## Expositie in Bennebroek: Foto's van leden van De Fotogroep

*Foto gemaakt door Netty de Vries*

Foto's van leden van De Fotogroep zijn van november t/m december te bezichtigen in het Service Punt te Bennebroek.



Enthousiaste fotografen hebben het afgelopen jaar aan een eigen thema gewerkt, en tonen hiervan een selectie. Het zijn bijzondere en unieke foto's, die ieder hun eigen verhaal vertellen.

Ben je nieuwsgierig naar het verhaal achter de foto's? Loop dan gewoon eens binnen bij het Centraal Service Punt te Bennebroek.

Mocht je interesse hebben om deel te nemen aan De Fotogroep, er is nog plek voor nieuwe leden!

Adres Centraal Service Punt: Kerklaan 6, 2121 VE Bennebroek

Openingstijden: op werkdagen van 10.00 – 17.00 uur

Voor meer informatie: [meswil@hotmail.com](mailto:meswil@hotmail.com)

WANNEER: deze expositie is te zien in november en december.

LOCATIE: Kerklaan 6, 2121 VE Bennebroek

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

## Cultuur en uitgaan

### Koffie-ochtend Bennebroek

Gezellig met uw dorpsgenoten bijpraten onder het genot van een heerlijk kopje koffie? De koffie staat op elke 1e en 3e donderdagochtend van de maand om 10.00 uur voor u klaar. Vanaf dit seizoen gaan we de locatie afwisselen want we zijn 1 x per maand welkom bij dagbesteding en bakkerij De Ruyterlaan van de Hartekamp Groep.

WANNEER: donderdag 2 november 10.00 - 11.00 uur

KOSTEN: € 1,25

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

WANNEER: donderdag 16 november 10.00 - 11.00 uur

KOSTEN: € 2,-

LOCATIE: : Hartekamp Groep, De Ruyterlaan 141, Bennebroek



### Gezellige muziekmiddag in Vogelenzang met leerlingen van de muziekschool

In de mooie serre van de zorgappartementen bij Casa Carmeli komen leerlingen van de muziekschool uit Overveen hun muzikale talent ten gehore brengen.

Wees welkom bij deze nieuwe activiteit die zowel open staat voor bewoners van de zorgappartementen als voor dorpsgenoten.

WANNEER: donderdag 2 november 15.00 - 17.00 uur

KOSTEN: € 5,00 per persoon

LOCATIE: serre van de zorgappartementen bij Casa Carmeli,

Bekslaan 11, Vogelenzang

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



## Lunch en Film Bloemendaal: A United Kingdom

Eind jaren 40. Prins Seretse Khama, de troonopvolger in Botswana, wordt verliefd op een jonge, blanke vrouw, Ruth Williams genaamd. Hij besluit om met haar te trouwen. Hun interracial liefdesrelatie wordt echter als schandelijk ervaren, waardoor Seretse en zijn bruid voor jaren verbannen worden uit hun land en in ballingschap in Londen moeten verblijven.

WANNEER: donderdag 2 november 12.00 - 15.00 uur  
KOSTEN: € 9,50 per persoon incl. lunch (alleen film € 5,-)  
LOCATIE: Noord, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal



## Buurttuinlunch en Film: And so it goes

In Bennebroek wordt maandelijks met veel enthousiasme een heerlijke lunch bereid met oogst uit de buurttuin door cliënten van dagbesteding De Ruyterlaan van de Hartekamp Groep. Na de lunch kunt u samen genieten van een film.

Op 30 november draaien we "And so it goes": Oren is een egocentrische makelaar die niets om anderen geeft. Maar het leven van Oren wordt op zijn kop gezet wanneer zijn vervreemde zoon plotseling op de stoep staat, met een kleindochter die hij nooit gekend heeft. Met behulp van zijn vastberaden en lieve buurvrouw begint Oren langzaam te leren om zorgzaam te zijn en wordt hij onverwachts ook nog verliefd.

WANNEER: donderdag 30 november 12.00 - 15.00 uur  
KOSTEN: € 9,50 per persoon incl. lunch (alleen film € 5,-)  
LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek



## Film in Vogelenzang

In november draaien we "De Dirigent":

Biopic over de eerste succesvolle vrouwelijke dirigent ter wereld: Antonia Brico. Antonia Brico wordt in 1902 als Wilhemina Wolthuis in Rotterdam geboren, maar verhuist in 1908 met haar adoptieouders naar Californië. Na een muzikale opleiding in de VS vertrekt ze in 1927 naar het conservatorium in Berlijn, waar ze als eerste Amerikaanse in 1929 afstudeert. In 1930 debuteert ze als eerste vrouwelijke dirigente voor het Berlijns Filharmonisch Orkest; in 1938 is ze de eerste vrouw die voor het New York Filharmonisch Orkest staat. Haar bewogen leven staat ook verder, met succes, in het teken van het veroveren van een plaats en die te behouden, in de door mannen gedomineerde dirigentenwereld.

WANNEER: maandag 13 november 14.00 - 16.00 uur  
KOSTEN: € 5,- per persoon  
LOCATIE: Ontmoetingsruimte naast R.K. Kerk, Kerkweg2, Vogelenzang



# Muzenforum Concerten

## 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 26 november.

### 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.

## Wereldse maaltijden

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/Overveen en in Vogelenzang. Vanwege het succes van dit diner is aanmelden per persoon verplicht.

### Overveen

WANNEER: vrijdag 3 november 17.30- 20.00 uur

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

LOCATIE: Oldenhove, Dompvloedslaan 1, Overveen



### Vogelenzang

WANNEER: vrijdag 24 november 17.30- 20.00 uur

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

LOCATIE: Dorpshuis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2A, Vogelenzang



## Doorlopende cultuur en uitgaan activiteiten

Aerd en Houtkoor

Buurtbakkie Vogelenzang

Koffie ochtend Aerdenhout en Bloemendaal

Odensehuis Overveen

Samen Shoppen

Open eettafels in Bloemendaal, Bennebroek, Aerdenhout en Vogelenzang

Restaurantdag Vogelenzang

Spelletjesmiddag Bloemendaal

# LEZINGEN

## Sociëteit Aerdenhout

Om de week wordt een interessante lezing georganiseerd.

### 14 november: Reisrepresentatie "rond de wereld thuis"

Ondersteund met sfeervolle muziek en authentieke geluiden nemen natuur- en reisfotograaf Michel Hammann en zijn vrouw Marie José Konings u in 'visual story telling' mee op een reis rond de wereld. Een selectie van 25 jaar reisbelevissen van ver weg én uit eigen land. Ontdek bijzondere mensen, dieren, landschappen, steden, natuurfenomenen én cultureel erfgoed, gefotografeerd en gefilmd op plaatsen overal ter wereld.



### 28 november: Kloppen en Dopers, vrouwen met verboden geloof

Twee groepen 17<sup>e</sup>-eeuwse Haarlemse vrouwen vergeleken. Eind 1572 begon het beleg van Haarlem. De zoon van Alva dacht de stad in enkele dagen in te nemen zoals hij eerder deed met Zutphen en Naarden, maar Haarlem bood veel weerstand. Dat was cruciaal voor het uiteindelijke succes van de opstand tegen de Spaanse koning.

In Haarlem was ook na dat beleg sprake van een tolerante houding ten opzichte van wat we nu andersdenkenden zouden noemen. Toen in 1581 het katholieke en het doopsgezinden geloof in Holland officieel verboden werden, bleef in Haarlem de tolerante geest van de eerdere religievrede bestaan.

In de stad vestigden zich eind 16<sup>e</sup> eeuw opmerkelijk veel zelfstandige katholieke vrouwen uit heel Holland. Ze werden Klopjes genoemd. En uit heel Europa kwamen veel doopsgezinden naar Haarlem. Frank vergelijkt in deze lezing de Klopjes met Dopersvrouwen. Hij laat opmerkelijke verschillen zien maar ook veel gelijkenissen.

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

KOSTEN: € 8,50 inclusief consumpties

LOCATIE: Oscar Mendliklaan 3, Aerdenhout

## Lezing: Tvenaars met baksteen

Toen in 1901 de visionaire Woningwet van kracht werd, bood dat aan een aantal fantasierijke en gedreven architecten de gelegenheid te breken met 19<sup>e</sup>-eeuwse traditionele bouwstijlen en een nieuwe stijl te ontwikkelen. Bovendien kenden zij een groot sociaal engagement. Michiel de Klerk, Piet Kramer, Hildo Krop e.a. lieten zich inspireren door de Engelse Arts and Craftsbeweging, door Jugendstil en Art Nouveau en... door kunstenaars uit Nederlands-Oost-Indië. Zij lieten een aantal schitterende bouwwerken na, die wij nu kennen als De Amsterdamse School.



WANNEER: donderdag 9 november 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 6,50 inclusief consumpties

LOCATIE: Kerklaan 6, Bennebroek

## Lezing: Vlaamse sporen Haarlem

"In Haarlem vind je heel veel Vlaamse sporen terug. Dat is niet zo vreemd want in de loop der eeuwen hebben veel Vlamingen hier gewerkt, hun sporen achtergelaten of zijn hier komen wonen. Vandaar dat Haarlem zich een beetje Vlaams voelt. En met een knipooog zou je kunnen zeggen dat Haarlem de meest noordelijke Vlaamse stad is.



Hebben we u nieuwsgierig gemaakt, dan bent u van harte welkom op 30 november van 10-12 uur. "

WANNEER: donderdag 30 november 10.00-12.00 uur

KOSTEN: € 6,50 inclusief consumpties

LOCATIE: Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

### Docutheater Gogo

Priscilha Sitienei is een vrouw van 94 jaar. Ze is een geliefde grootmoeder en woont in een klein Keniaans dorpje. Toen ze jong was kon ze geen onderwijs volgen. Nu, op haar leeftijd, voltooit ze het laatste jaar van de lagere school.

WANNEER: dinsdag 7 november 10.30 uur inloop met koffie/thee

10.45 - 12.15 uur documentaire

12.15 - 13.00 uur koffie

KOSTEN: € 6,-

LOCATIE: Oscar Mendliklaan 3, Aerdenhout



**Dinsdag 21 november is er geen docutheater**

## JONGEREN

### Huiswerk+ (13-15 jaar)

Huiswerk en een beetje meer. Per blokken van 6 weken werk je in een kleine groep aan je huiswerk en ga je aan de slag met energizers, oefeningen en verschillende activiteiten op het gebied van sport, spel en zelfontplooiing. Alles gericht om meer over jezelf en het gedrag van anderen te weten te komen. Je praat met elkaar en de jongerenwerkers over zaken die je bezig houden en helpt jezelf en elkaar een stapje verder in je ontwikkeling.

WANNEER: Dinsdags van 16.00-18.00 uur

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Bibliotheek Bloemendaal, Korte Kleverlaan 9, Bloemendaal



### Late Halloween Disco in Bennebroek en Overveen

Het jongerenwerk van Welzijn Bloemendaal organiseert dit jaar op twee locaties in de gemeente superleuke disco's rondom Halloween.

Kinderen die in groep 7-8 zitten mogen bij dit feest naar binnen, het is dus echt een exclusief feest. Op vrijdag 27 oktober is het *Halloween* feest in jongerenruimte The Spot aan Kerklaan 6 in Bennebroek. Hier geldt een gastenlijst voor 25 kinderen.

In het gebouw van BVO Tinholt aan Vrijburglaan 17 in Overveen vindt de *Late Halloween disco* plaats op 10 november en kunnen 40 kinderen op de lijst.

Je kan op een lijst komen door een whatsapp bericht of een mail te sturen met je gegevens.

Voor de disco in Bennebroek is dat naar Calvin op 0683 572342 of [celvin@welzijnbloemendaal.nl](mailto:celvin@welzijnbloemendaal.nl).





Voor de disco in Overveen kun je contact opnemen met Levy op 0610845183 of [levy@welzijnbloemendaal.nl](mailto:levy@welzijnbloemendaal.nl).

Verkleeden zou heel leuk zijn want er is ook nog een prijs voor de best verklede persoon.

De kosten voor het feest zijn €4,- en dit kan cash of met pin betaald worden aan de deur. Meld je vooraf aan, zodat je zeker bent van je plekje. Beide disco's zijn van 19:00 tot 21:00 uur.

### Sportactiviteit voor kinderen

Welzijn Bloemendaal organiseert een sportactiviteit voor kinderen in Aerdenhout, Bloemendaal en Overveen!

Op woensdag 18 oktober start welzijn Bloemendaal met een sportactiviteit in de gymzaal van de Vondelschool; Juliana van Stolberglaan 25. De activiteit is van 12:45 tot 14:15. Tijdens de activiteit kunnen kinderen lekker sportief bezig zijn en leuke sporten beoefenen en spelletjes spelen. De activiteit is voor kinderen van groep 6 tot en met 8 en, de activiteit is compleet gratis!

(Achteraf) aanmelden is mogelijk, maar niet verplicht!

Aanmelden kan via: [levy@welzijnbloemendaal.nl](mailto:levy@welzijnbloemendaal.nl) of 0610845183



### Jongerenlocaties

In Bennebroek en Vogelenzang zijn er overdekte locaties waar je na schooltijd terecht kan en (nieuwe) vrienden en vriendinnen kunt ontmoeten. Je kunt binnenlopen wanneer je wilt en meedoen aan allerlei gratis activiteiten; van het bakken van pizza's tot infomomenten en (laser) gamen. Er is een jongerenwerker aanwezig waar je mee kunt sparren over alle leuke en minder leuke dingen die je bezig houden. Vanaf september overdag open voor basisschool leerlingen, 's avonds voor middelbare scholieren. Check de socials voor startdata.

#### Jongerenruimte The Spot

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

vrijdagavond van 19.00-22.00 uur voor jongeren van 12 tot 15 jaar

#### Jeugdhonk Vogelenzang

dinsdag 19.00-21.30 uur (12+ 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+ jaar)



## ALGEMEEN

### Nationale natuurwerkdag Buurttuin Bennebroek

Op de nationale natuurwerkdag, kan je op een mooie manier kennis maken met de natuur. Ook als je geen ervaring hebt met klussen in de natuur.



De activiteiten op de Natuurwerkdag bestaan uit kleinschalige onderhoudswerkzaamheden zoals zagen, snoeien, hooien, schoonmaken van paden en poelen, knotten van wilgen, verwijderen van riet, bloembollen planten en insectenhôtels maken. Samen dragen deelnemers bij aan meer biodiversiteit in de natuurgebieden en in eigen buurt.

WANNEER: zaterdag 4 november, op afspraak tussen 9-12 uur  
INFO & AANMELDEN: [nicole@welzijnbloemendaal.nl](mailto:nicole@welzijnbloemendaal.nl) of 06-57937570.  
KOSTEN: gratis  
LOCATIE: Buurttuin Bennebroek, Kerklaan 6

### Advent-Ramen-Route Bennebroek

In de aanloop naar kerst hebben we dit jaar een nieuwe activiteit in Bennebroek: De Advent-Ramen-Route. Zoals bij een adventkalender elke dag een vakje opengemaakt wordt, zal bij de Advent-Ramen-Route elke dag een nieuw versierd en verlicht raam geopend worden. Zo ontstaat er een alternatieve adventkalender en een leuke wandelroute langs verlichte versierde ramen tijdens de donkere dagen voor kerst. In de periode van 1 tot 24 december 2023 zal er steeds een raam extra verlicht worden van 18:00-22:00 uur. Vanaf kerstavond zijn alle 24 ramen zichtbaar en kun je ze bewonderen tot en met 1 januari 2024.

Woon je in Bennebroek en vind je het leuk om je raam op originele wijze te versieren en verlichten in kerstsfeer? Meld je dan aan voor 13 november via [info@welzijnbloemendaal.nl](mailto:info@welzijnbloemendaal.nl) en geef naam, adres en telefoonnummer door.

Zodra de deelnemende adressen bekend zijn, maken we een overzicht wanneer welk raam wordt geopend. Houd de website van [www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl) in de gaten. Ook zullen er posters opgehangen worden en flyers met de route beschikbaar liggen op diverse plaatsen in Bennebroek.



### Trefpunt Dementie

De Trefpunt bijeenkomsten zijn er voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden, maar ook voor hulpverleners en andere belangstellenden. Iedereen is welkom. Deelname is gratis. Elke bijeenkomst heeft een thema, met een spreker of een interview, daarna is er gelegenheid voor contact. U zult lotgenoten, ervaringsdeskundigen en vertegenwoordigers van diverse helpende instanties van Bloemendaal treffen met wie u in gesprek kunt gaan.

Aanmelden mag, dan weten we dat u komt.

WANNEER: donderdag 9 november van 19:00-21:00 uur  
(inloop vanaf 17:00 uur)

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal Zuid, Kerklaan 6  
Bennebroek

*Trefpunt Dementie is een initiatief van*

*AlzheimerNederland (afdeling Zuid-Kennemerland), Kennemerhart, Tandem Centrum voor Mantelzorgondersteuning, Welzijn Bloemendaal en Zorgbalans.*



## Cursus Beter slapen en minder stress

Ligt u maar te piekeren 's nachts en te draaien in bed, probeert u heel hard in slaap te komen en voelt u zich overdag moe en gespannen? In deze cursus leert u dat alles wat u doet of laat invloed kan hebben op uw slaap.

U krijgt uitleg hoe dit werkt en samen brengen we dit in kaart. We bespreken ook hoe u om kunt gaan met gedachten die de slaap belemmeren en u leert een aantal belangrijke weetjes over slaap. Ook oefenen we met ontspanningsoefeningen en gaat u zelf actief aan de slag vanuit het werkboek "Beter Slapen" van Aline Kruit en Irma Leijten.



De kosten zijn gratis alleen is het boek Beter Slapen van A. Kruit en I. Leijten nodig. Deze kunt u voor 17 euro aanschaffen.

WANNEER: vanaf dinsdag 21 november van 09:30-11:30 uur

KOSTEN: gratis (alleen boek zelf aanschaffen)

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal

## Regenboog Lokaal

Het Regenboog Lokaal is een ontmoetingsgelegenheid voor LHBTI+-ers. Elke derde vrijdag van de maand wordt er gezorgd voor een stukje infotainment en wordt er soep geserveerd.



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

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal



## Dorpscoördinatie Zorg & Welzijn

Wist u dat elke dorpskern in de gemeente Bloemendaal een eigen dorpscoördinator van Welzijn Bloemendaal heeft? U kunt bij hen terecht met een idee of probleem op het gebied van welzijn en zorg. Ook als u zich bijvoorbeeld zorgen maakt om uw burens, eenzame jongeren of ouderen. De dorpscoördinator verbindt vrijwilligers, organisaties en de gemeente aan personen die iemand nodig hebben. [Klik hier voor meer informatie en contactgegevens.](#)