

## Voorwoord door Johan van Buren

Toevallig of niet maar er werd mij gevraagd om in het voorwoord aandacht te schenken aan de cursus 'Op zoek naar zin'. Dat was licht confronterend want de cursus is bedoeld voor 60-plussers. Niks mis met 60-plus natuurlijk maar nu ik dit schrijf behoor ik nog niet tot de doelgroep maar als u dit leest ben ik net de 60 gepasseerd. In de cursus 'Op zoek naar zin' ga je samen met anderen onder meer op zoek naar je talenten en naar de dingen waar je kracht, plezier of troost uit put. Je kijkt aan de hand van 4 thema's terug maar juist ook vooruit om vorm te geven aan de toekomst. Een aanrader dus!

Misschien heeft u het al gehoord of in de krant gelezen maar de gemeenteraad van Bloemendaal heeft besloten geld beschikbaar te stellen voor de verbouwing van de bibliotheek aan de Korte Kleverlaan in Bloemendaal. Dat betekent ook dat Welzijn Bloemendaal ergens volgend jaar naar de bibliotheek kan verhuizen. Samen met het WMO loket. De meeste activiteiten die nu plaatsvinden aan de Bloemendaalseweg 125 vinden dan daar plaats in onze eigen ruimte. Het hele besluitvormingsproces heeft ruim twee jaar geduurd. Je zou er bijna slapeloze nachten van krijgen. Nu lig ik zelden te piekeren of te draaien in bed maar als dat wel zo was geweest dan had ik mij opgegeven voor de workshop 'Beter slapen en minder stress...'. Slaapproblemen komen vaker voor dan menigeen denkt maar er is ook wat aan te doen. In deze nieuwe workshop leer je dat alles wat je doet of laat, invloed kan hebben op je slaap. Alle informatie vindt u hieronder. De zomermaanden zijn begonnen. Een aantal activiteiten stoppen even maar er gaat ook veel door. De volgende nieuwsbrief is in september. Ik wens u twee fantastische zomermaanden toe!

N.B. Er zijn nog een aantal plekken beschikbaar voor de 'Fietsveiligdagen'. De eerste is op donderdag 4 juli vanuit Bloemendaal-dorp. Een interessant en gevarieerd programma inclusief lunch en praatje na met hapje en drankje!! Klik [hier](#) voor programma en aanmelden.

Johan van Buren  
Directeur Welzijn Bloemendaal



## BEWEGING

### Spel en Bewegen

Wist u dat we een groot aanbod aan spel- en bewegingsactiviteiten hebben, waaronder conditietraining, stoelyoga, biljart en nog veel meer. Kijk hiervoor op onze website [www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl) of in onze [jaargids](#) om te zien of er iets voor u bij zit.



### 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 juli 2024: Naar Leyduin, Vinkenduin en 't Panneland

donderdag 18 juli 2024: Naar Hoofddorp Geniedijk

donderdag 1 augustus 2024: Pier van IJmuiden

#### Vanuit Bennebroek

Tochten van 40-50 km per keer

woensdag 10 juli 2024: Rondje Spaarnelanden

woensdag 14 augustus 2024: Amstelroute





## Veilig (door)fietsen

Waar loop je tegenaan? Hoe blijf je veilig en zelfverzekerd fietsen in de stad? Welke oefeningen kunnen helpen om soepeler op de fiets te stappen? Is je fiets nog in orde? Overstappen op een elektrische fiets! Iedereen van **65+** is welkom om mee te doen aan één van de vier cursusdagen 'veilig (door)fietsen'.

### Hoe ziet de dag eruit?

- 09.45 Ontvangst en koffie
- 10.00 Opening en welkom
- 10.15 Uitleg verkeersregels en verkeersveiligheid
- 10.45 Pauze en koffie
- 11.00 Uitleg hoe om te gaan met e-bike, overstappen naar 'elektrisch' fietsen
- 11.45 'Fietsgym', gericht op het op- en afstappen en onverwachte situaties
- 12.15 Fietskeuring, en voorlichting inzake onderhoud & Parcoursfietsen
- 12.45 Lunch (wordt verzorgd!)
- 13.30 Toelichting fietsroute en start fietstocht (circa 5 km)
- 14.30 Napraten met hapje en drankje

**DATA** (afhankelijk van de weersomstandigheden)

**Bloemendaal: donderdag 4 juli 2024 (Bloemendaalseweg 125)**

**Aerdenhout: donderdag 22 augustus 2024 (Adventskerk)**

**Bennebroek: dinsdag 03 september 2024 (Jagershuis, Binnenweg 69 )**

**Vogelenzang: donderdag 19 september 2024 (Dorpshuis Vogelenzang)**

Aanmelden en nadere informatie voor deze dag kan via de website van Welzijn Bloemendaal: [www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl) of telefonisch op 023-525 03 66 (van 9.00 tot 12.00 uur).

KOSTEN: € 5,=

## Sport & Beweeg festival

Wij zijn trots om jullie uit te nodigen voor het allereerste Sport- en Beweegfestival, een bruisend evenement dat plaatsvindt op 13 juli 2024 van 12:00 tot 17:00 uur op het terrein van de Hartekamp in Heemstede. Dit festival is een initiatief van de dorpscoördinatie Welzijn & Zorg Bennebroek en wordt georganiseerd door SportSupport Kennemerland in samenwerking met diverse lokale organisaties zoals Welzijn Bloemendaal, GGZ Ingeest, De Hartekampgroep, Bibliotheek Zuid-Kennemerland, Kennemerhart Oppeppers en Wij thuis in Heemstede. Met ondersteuning van de gemeenten Bloemendaal en Heemstede, brengen we sport, beweging, muziek en dans samen in een onvergetelijke dag voor alle leeftijden.

### Dit wil je niet missen!

**De smoothie fiets waar je jouw eigen smoothie kan mixen terwijl je aan het fietsen bent.**

**Kuijpers Sports zorgt voor een spannende en hilarische ervaring met bubble voetbal.**

Daarnaast zijn er tal van andere kramen met leuke activiteiten, gegeven door sportverenigingen, welzijnsorganisaties en commerciële sportbedrijven. Of je nu jong of oud bent, er is voor iedereen iets te beleven!

**WANNEER:** zaterdag 13 juli van 12:00-17:00 uur

**LOCATIE:** De Hartekamp, Herenweg 5 Heemstede

**KOSTEN:** gratis voor alle leeftijden

**AANMELDEN:** niet nodig



We zien je daar! Samen maken we er een geweldige dag van.

# CREATIEF

## Creative activiteiten

Creatief bezig zijn in het gezelschap van anderen, een mooie combinatie! Welzijn Bloemendaal biedt diverse cursussen aan en daarnaast hebben we ook veel doorlopende activiteiten zoals bijvoorbeeld breien en haken en ons handwerkcafe.



# EDUCATIEF

## Expositie in Bennebroek

In het Centraal Servicepunt Bennebroek hangen voorlopig nog de kunstwerken van Johan Zandbergen. Johan schildert zijn hele leven al en is autodidact. Als hij een bepaalde techniek onder de knie wil krijgen haalt hij de benodigde informatie vaak van internet. In het dagelijks leven is hij hovenier. Hij werkt al meer dan 30 jaar bij de gemeente Bloemendaal en brengt veel van zijn tijd buiten door. Johan laat zich inspireren door de natuur. Dat zie je dan ook in veel van zijn werken terug. Tevens laat hij zich inspireren door bekende schilders als Vincent van Gogh, J.F. Millet en Henri Rousseau. Het grote voordeel van amateurschilder zijn is volgens Johan dat je in totale vrijheid kan werken. Dat zie je ook terug in deze tentoonstelling. Er is een grote variatie aan thema's te zien van natuur, stadsgezichten en kopieën van bekende werken van beroemde schilders.

Houd onze [website](#) in de gaten wanneer er een nieuwe tentoonstelling hangt.

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



# Cultuur en uitgaan



## Activiteiten cultuur en uitgaan

Op wekelijkse en maandelijkse basis biedt Welzijn Bloemendaal leuke activiteiten aan op het gebied van cultuur en uitgaan. Denkt u aan onze gezellige koffie ochtenden, de open eettafels, spelletjesmiddag en nog veel meer. Heeft u interesse neem dan contact met ons op via 023-5250366 of [info@welzijnbloemendaal.nl](mailto:info@welzijnbloemendaal.nl)

## Bustochtje

Kunt u er niet meer gemakkelijk op uit? Op woensdag 10 juli maken wij weer een bustochtje. Waar naartoe is deze keer nog een verrassing! Houd onze [website](#) in de gaten! U krijgt onderweg in de bus een consumptie met iets lekkers. U wordt thuis opgehaald en na afloop weer thuisgebracht.

WANNEER: woensdag 12 juli 10.00-14.00 uur

KOSTEN: €12,50 inclusief consumptie en iets lekkers.

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



### Koffie-ochtenden / buurtbakkie

Gezellig met uw dorpsgenoten bijpraten onder het genot van een heerlijk kopje koffie? Voor meer informatie en/of aanmelden: [www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl) of 023-5250366

### Bloemendaal

WANNEER: vrijdag 12 en 26 juli en 9 en 23 augustus van 10.30 - 12.00 uur

KOSTEN: € 1,25

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

### Vogelenzang buurtbakkie

WANNEER: elke woensdag 10.00 - 12.00 uur

KOSTEN: € 2,50 (17 juli gratis, zie hieronder)

LOCATIE: Dorpshuis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2A, Vogelenzang

#### **Buurtbakkie Vogelenzang: Taart aan de verhalentafel op 17 juli**

Het Dorpshuis bestaat een halve eeuw!! Dit 50-jarig bestaan willen we op 17 juli feestelijk vieren met gebak aangeboden door het Dorpshuis Vogelenzang en met koffie aangeboden van Welzijn Bloemendaal. Met als kers op de taart een verhalentafel over de historie van het Dorpshuis van Vogelenzang. Heb jezelf nog mooie foto's of verhalen te vertellen? Neem ze gerust mee en vertel je verhaal. Elke woensdagochtend is er open inloop in het Dorpshuis in Vogelenzang voor een bakkie met wat lekkers en een mooi of leuk verhaal.



### Bennebroek

WANNEER: donderdag 4 juli 10.00 - 11.00 uur

KOSTEN: € 1,25

LOCATIE: Zuid, Kerklaan 6, Bennebroek

WANNEER: donderdag 18 juli 10.00 - 11.00 uur

KOSTEN: € 2,-

LOCATIE: : Hartekamp Groep, De Ruyterlaan 141, Bennebroek

### 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.

#### **Overveen**

WANNEER: vrijdag 2 augustus 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

AANMELDEN: via [www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl) of 023-5250366 (ook voor het wandelen vooraf)



# LEZINGEN en DOCUTHEATER

## Sociëteit Aerdenhout: Lezingen en Docutheater

Elke week is er in de Sociëteit Aerdenhout een interessante lezing of een documentaire. Zie voor uitgebreide beschrijvingen van de lezingen onze [jaargids](#) of [website](#).

LOCATIE: Oscar Mendliklaan 3, Aerdenhout

Kosten Lezingen: € 8,50 inclusief consumpties

Kosten Docutheater: € 6,00 inclusief koffie/thee

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

Tijd Docutheater: 10.30 uur inloop met koffie/thee - vanaf 10.45 uur documentaire - 13.00 uur napraten met consumptie.

**Voor meer informatie over de inhoud van de documentaires en lezingen en/of aanmelden verwijzen wij u naar onze website [www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl) of bel naar 023-5250366**

### Docutheater dinsdag 2 juli: Turn your body to the sun

Het ongelooflijke verhaal van een Sovjetsoldaat van Tataarse afkomst die in de Tweede Wereldoorlog gevangen werd genomen door de Nazi's.

### Lezing dinsdag 9 juli: Soedah, laat maar

Maddy Stolk doorbreekt het transgenerationale trauma van de Nederlanders met een Indische achtergrond. Er hoeft niet langer gezweven te worden over ervaringen in het koloniale Nederlands-Indië; het kille welkom in het moederland; het pijnlijke zwijgen van een door jappenkampen getraumatiseerd ouderpaar en het effect daarvan op jonge kinderen die niet begrijpen waarom ze zich onzichtbaar moeten houden.



### Docutheater dinsdag 16 juli: Writing with fire

Een actuele en inspirerende documentaire over vrouwelijke journalisten die elkaar ondersteunen om zo te herdefiniëren wat het betekent om krachtig te zijn in een samenleving die tegen hen lijkt te zijn.

### Lezing dinsdag 23 juli: Stress en veerkracht

In deze lezing wordt ingegaan op wat in de wetenschap lang over het hoofd is gezien: dat stress in bepaalde omstandigheden juist een zeer positief effect op ons kan hebben. Daarbij wordt er uitleg gegeven over in welke omstandigheden en waarom dat is en hoe we daaruit lering kunnen trekken om onze veerkracht te verhogen, met verregaande positieve gevolgen voor ons welbevinden.

### Docutheater dinsdag 30 juli: Flee

Over het vluchtverhaal van Amin; over de weg die hij aflegde van het Afghanistan uit de jaren tachtig naar het Denemarken van nu.

***In augustus zijn er geen lezingen of docutheaters bij de Sociëteit Aerdenhout.***

***Vanaf 3 september zal er weer gestart worden. Houd de website en de nieuwsbrief in de gaten voor meer informatie!***

## JONGEREN

### Sport instuif Oldenhove

Twee uur vol plezier met allemaal spellen voor kinderen van 4 t/m 12 jaar!

WANNNEER:

Donderdag 18 juli 15-17 uur

Woensdag 31 juli 14-16 uur

Woensdag 14 augustus 14-16 uur

Woensdag 28 augustus 14-16 uur

LOCATIE: Oldenhove, Domploedslaan 1,

Overveen

KOSTEN: gratis

INFO: bij Roos de Boer: [rdeboer@sportsupport.nl](mailto:rdeboer@sportsupport.nl) of 023 303 72 19



## Hawai zomer-disco

Het jongerenwerk van Welzijn Bloemendaal organiseert een unieke disco tijdens de afloop van het schooljaar, de enige echte Hawai zomer-disco! Zit jij in groep 7 of 8? En ben jij al helemaal in de zomer sfeer, heb je zin in een leuk feestje om het schooljaar goed af te sluiten en wil jij met een vrolijk feesthumeur de vakantie in? Twijfel dan niet om je aan te melden!

Tijdens de disco worden er leuke spelletjes gespeeld, wordt er gezongen en gedanst en is er een hele hoop gezelligheid!  
De dresscode voor deze disco is: "tropisch"!

WANNEER: vrijdag 12 juli van 19:00-21:00 uur

LOCATIE: Vrijburglaan 17 Overveen

KOSTEN: €4,-

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



## Survivalkamp Ardennen 2024

Ook dit jaar organiseert Welzijn Bloemendaal een survivalkamp in de Ardennen. Tijdens deze week vinden verschillende outdoor activiteiten plaats zoals via ferrata, speleologie, klimmen en abseilen. Het kamp draait om samenwerken, samen zijn, geloven in jezelf en meer kunnen en durven dan je denkt. Dit survivalkamp is voor jongeren van 11 t/m 15 jaar uit de gemeente Bloemendaal die wel een zetje in deze richting kunnen gebruiken en die niet jaarlijks de hele zomer op vakantie gaan.

WANNEER: maandag 22 tot en met vrijdag 26 juli

KOSTEN: €275,- Bij dit bedrag is alles inbegrepen. Zit je als ouder(s) in een financieel lastige situatie en wil je toch dat je kind mee kan? Laat het ons weten en we kijken wat we voor je kind kunnen doen.

AANMELDEN: mail naar [natascha@welzijnbloemendaal.nl](mailto:natascha@welzijnbloemendaal.nl) met de naam, adresgegevens, geboortedatum en een telefoonnummer van (één van) je ouder(s).



## Summer Fun (10 tm 14 jaar)

Doe mee met de Alleskunner, Archery tag of lasergamen. Archery Tag is een combinatie van paintball en trefbal, alleen dan met pijl en boog. Lasergamen is een spannend en uitdagend spel waarbij spelers tegen elkaar strijden om punten te scoren door hun tegenstanders uit te schakelen met een lasergeweer. De Alleskunner ken je misschien van televisie? Het is een spel waar je allerlei opdrachten moet uitvoeren en je moet voorkomen als laatste te eindigen.



Je kunt je per dag opgeven. Locatie in Bennebroek.

### (8 tm 10 jaar)

WANNEER: dinsdag 20 tot en met donderdag 22 augustus van 10:00 - 13:00 uur

KOSTEN: €5,- per dag of €10,- voor 3 dagen. AANMELDEN: via de [website](https://www.welzijnbloemendaal.nl) of per mail (uiterlijk 20 juli) met je naam, adresgegevens, geboortedatum en een telefoonnummer van (één van) je ouder(s) naar [levy@welzijnbloemendaal.nl](mailto:levy@welzijnbloemendaal.nl)

### (10 tm 14 jaar)

WANNEER: dinsdag 20 tot en met donderdag 22 augustus van 14:00 - 17:00 uur

KOSTEN: €5,- per dag of €10,- voor 3 dagen. AANMELDEN: via de [website](https://www.welzijnbloemendaal.nl) of per mail (uiterlijk 20 juli) met je naam, adresgegevens, geboortedatum en een telefoonnummer van (één van) je ouder(s) naar [levy@welzijnbloemendaal.nl](mailto:levy@welzijnbloemendaal.nl)

## Timmerdorp

Welzijn Bloemendaal organiseert 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.

Alle kinderen in de leeftijd van 10 t/m 12 jaar (groep 6 t/m 8), wonend of schoolgaand in de gemeente, zijn welkom.

Meld snel aan als je kind verzekerd wil zijn van deelname!

WANNEER: dinsdag 27 augustus t/m vrijdag 30 augustus van 09:30 – 16:30 uur

LOCATIE: openbare terrein bij de rotonde Zomerzorgelaan/Brederodelaan in Bloemendaal.

KOSTEN: €47,50 Lukt het financieel even niet om de deelnamekosten te betalen?

Geef dit aan in de mail en samen we kijken wat we kunnen doen om je kind toch mee te laten doen.

AANMELDEN: Er is plaats voor 70 kinderen. Mail voor 15 juli naar [nicole@welzijnbloemendaal.nl](mailto:nicole@welzijnbloemendaal.nl) naam deelnemer, adresgegevens, geboortedatum en een telefoonnummer van (één van) je ouder(s).



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

## ALGEMEEN

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

Meer over het thema: Een waardig levenseinde bij dementie  
Het vrijwillige levenseinde bij dementie roept veel vragen op, zowel voor de direct betrokkenen als voor de huisarts. Voor deze vragen en begeleiding zijn speciale SCEN-artsen opgeleid (SCEN staat voor Steun en Consultatie bij Euthanasie in Nederland). We gaan in gesprek met SCEN-arts Dr. Dibbets.

WANNEER: donderdag 11 juli van 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6, Bennebroek

KOSTEN: gratis



### Taalcafe met thema

Voor iedereen in en om Oldenhove starten we in de zomervakantie vanaf dinsdag 23 juli met een taalcafe waarbij wekelijks een thema wordt besproken. Inloop is gratis.

WANNEER: dinsdag 23 en 30 juli en 6, 13, 20 en 27 augustus van 10.30 – 12.00 uur

LOCATIE: Oldenhove, Dompvloedslaan 1, Overveen

KOSTEN: gratis



### Inlooppreekuur voor mantelzorgers

Zorg je voor een kind, partner, broer, zus, ouder of naaste met een chronische ziekte of beperking? Dan ben je mantelzorger. Als de zorg langdurig en intensief is, komt hier vaak veel bij kijken. Jet van der Meer, consultant van Tandem, is op onderstaande data bij Welzijn Bloemendaal in Bloemendaal en Bennebroek. Gewoon om een praatje te maken, als vraagbaak over alles dat met mantelzorg te maken heeft en vooral om met je mee te denken. Jet biedt een luisterend oor. Ook kan zij meedenken over meer praktische vragen, zoals het zoeken naar passende hulp of het in contact komen met andere mantelzorgers.

WANNEER: dinsdag 2 en 30 juli en dinsdag 13 en 27 augustus van 14.00 – 17.00 uur

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

WANNEER: dinsdag 9 en 23 juli, dinsdag 6 en 20 augustus en dinsdag 3 september van 09.00 – 12.00 uur

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6, Bennebroek



### Festival Volbloei

Op een kwartier rijden van Bloemendaal-dorp ligt de tuin van buitenplaats Akerendam. Met haar tuinstijlen uit de 17e t/m de 21ste eeuw is het meestal een oase van rust. Dat zal op vrijdag 12 juli anders zijn! Op deze dag is de buitenplaats omgetoverd in Italiaanse sferen tijdens het theatraal ouderenfestival 'Volbloei'. In samenwerking met het Sluyltermanfonds heeft Welzijn Bloemendaal 40 kaarten tegen gereduceerde prijs gekregen. Ook het vervoer is hierbij inbegrepen en een welkomstdrankje! Een theaterfestival waar je nooit te oud voor bent! Kom je ook een dagje vakantie vieren en genieten van muziek en theater? Programma Volbloei. Klik op deze link: <https://www.karavaan.nl/festivals/volbloei/> voor een overzicht. Ook een mooie impressie van het vorige festival. Het programma start met een prachtig openingsconcert van de beroemde zangeres Leoni Jansen. Buitenplaats De tuin, een Rijksmonument, is oorspronkelijk aangelegd tussen 1636 en 1639. Destijds had de tuin naast een sierfunctie vooral een nutsfunctie: de eigenaar en zijn familie leefden tijdens de zomer, die werd doorgebracht op buitenplaats Akerendam, goeddeels van de 'vruchten' uit de tuin. Ook nu nog wordt een deel van de tuin gebruikt als moestuin, waar diverse groenten en fruitsoorten worden gekweekt. Nadere informatie:

WANNEER: vrijdag 12 juli

Kosten € 7,50 (inclusief vervoer, toegang en welkomstdrankje!)

13.00 uur vertrek vanaf de Bloemendaalseweg 125

13.30 uur aankomst buitenplaats Akerendam, Beverwijk

14.00 uur start programma

16.30 uur einde programma

16.45 uur vertrek richting Bloemendaal

17.15 uur aankomst Bloemendaalseweg 125

Voor meer informatie en/of aanmelden:

[www.welzijnbloemendaal.nl](http://www.welzijnbloemendaal.nl)



### Beter slapen en minder stress.....

*een workshop 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 workshop 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.

**Begeleiders:** Madeleine de Vilder en Marieke Beerthuis (preventiewerkers Prezens )



WANNEER: maandag 7 oktober van 13.30 - 16.30 uur

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6, Bennebroek

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

Marieke Beerthuis: [m.beerthuis@prezens.nl](mailto:m.beerthuis@prezens.nl) of 06 12953412

Of Madeleine de Vilder: [m.devilder@prezens.nl](mailto:m.devilder@prezens.nl) of 06 13671275



### Cursus Op zoek naar Zin

Ben je 60 jaar of ouder? En heb je last van somberheid, angstgevoelens, eenzaamheid of onzekerheid? Ben je op zoek naar de zin van het leven? Neem dan deel aan de cursus 'Op zoek naar zin'.

In de cursus van 4 bijeenkomsten ga je aan de hand van thema's op zoek naar verhalen uit je eigen leven. Terugblikken helpt je om zicht te krijgen op het voorbije leven en vorm te geven aan de toekomst. Je eigen levensverhaal en je eigen vragen vormen de rode draad in het geheel. In de groep wordt gebruik gemaakt van creatieve middelen, zoals spreuken, dichten, tekenen, vertellen en schrijven. Hiermee ga je op zoek naar je talenten en naar de dingen waar je kracht, plezier en troost uit put.

WANNEER: Dinsdag 3, 10, 17 en 24 september van 9.15 - 11.15 uur

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

KOSTEN: Gratis

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

Marieke Beerthuis (M: [m.beerthuis@prezens.nl](mailto:m.beerthuis@prezens.nl) T: 06-1295 3412) of

Madeleine de Vilder (M: [m.devilder@prezens.nl](mailto:m.devilder@prezens.nl) T: 06-1367 1275)



### Regenboog Lokaal

Elke derde vrijdag van de maand ontmoeten LHBTI+ers elkaar bij het Regenboog Lokaal. Er worden hapjes en drankjes geserveerd. Aanmelden niet nodig.

WANNEER: vrijdag 19 juli van 17:30-20:30 uur (inloop vanaf 17:00 uur)

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Oldenhove, Dompvloedlaan 1, Overveen



### Buurtuin Bennebroek

U bent er vast weleens doorheen gelopen; de buurtuin is de openbare tuin in Bennebroek en gelegen achter het pand waar Welzijn Bloemendaal en de Bibliotheek zijn gevestigd.

Meer info of aanmelden via [nicole@welzijnbloemendaal.nl](mailto:nicole@welzijnbloemendaal.nl) of bel 0657 937570

Tuinwerkavonden:

WANNEER: maandag 1 juli, donderdag 11 juli, maandag 15 juli en donderdag 25 juli van 19:00-20:15 uur

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Kerklaan 6, Bennebroek

