

Voorwoord door Johan van Buren

De afgelopen tijd staat het thema 'valpreventie' hoog op de agenda. Ook bij Welzijn Bloemendaal gaan we hier mee aan de slag. De komende tijd willen we onze deelnemers een 'valpreventietest' aanbieden. Een aantal vrijwilligers is bereid gevonden om hier voorlichting over te geven. Dit gebeurt aan het begin of eind van onze activiteiten en ze vertellen dan gelijk wanneer u de test zou kunnen doen, als u dat wilt. De uitslag van de test bepaalt of wij u een gratis 'valpreventie cursus' kunnen aanbieden. Deze cursussen starten eind januari. Er wordt de laatste tijd veel aandacht aan valpreventie besteed omdat de gevolgen van een val vaak veel impact heeft op de zelfredzaamheid. Wist u dat er in Nederland elke 4 minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval belandt? Naast persoonlijk leed zijn ook de directe medische zorgkosten van valongevallen aanzienlijk. Die bedroegen in 2020 al 1 miljard euro! De beste remedie tegen vallen is zoveel mogelijk blijven bewegen. Ook in deze nieuwsbrief staan daar weer allerlei mogelijkheden voor.

Als u dan bij één van onze activiteiten bent op de locaties in Bloemendaal of Bennebroek, kunt u gelijk de nieuwste B.MAGAZINE meenemen. Hierin staan onder meer prachtige interviews met onze dorpscoördinatoren! En komt u na half december, dan ligt ook de nieuwe jaargids boordevol activiteiten klaar. Dit is alweer de laatste nieuwsbrief voor dit jaar dus wens ik u vanaf deze plek fijne kerstdagen en een prettige jaarwisseling!



Johan van Buren
Directeur Welzijn Bloemendaal

BEWEGING

Spel en Bewegen

Bij Welzijn Bloemendaal kunt u zich aanmelden voor verschillende spel- en bewegingsactiviteiten, waaronder gymnastiek voor ouderen, stoelyoga, biljart en nog veel meer.

Vanuit Bloemendaal worden er tevens fietstochten georganiseerd.

Fietstochten vanuit Bloemendaal:

woensdag 4 december 2024: Rondje Kennemerduinen
[Zandwaaier]

donderdag 19 december 2024: Haarlem Centrum en Heemstede Centrum



CREATIEF

Creatieve activiteiten en puzzel uitleen

Wilt u samen met anderen creatief bezig? Wij zien u graag bij onze doorlopende activiteiten. U kunt komen breien en haken in Bloemendaal en Bennebroek of u kunt naar het handwerkcafe in Vogelenzang. Tevens kunt u bij ons puzzels lenen, niet alleen goed voor de motoriek maar u gebruikt er ook uw linker en rechter hersenhelft voor: het analytische en het creatieve deel.

LET OP: I.v.m. de kerstvakantie is er geen spelletjes/breimiddag in Bloemendaal op maandag 23 en 30 december



EDUCATIEF

Expositie in Bennebroek

Foto's van leden van de Fotogroep zijn te bezichtigen in de hal van het Centraal Service Punt te Bennebroek tot eind december 2024.

Enthousiaste fotografen hebben het afgelopen jaar aan het thema OUD gewerkt, een ieder heeft hier op zijn eigen manier vorm aan gegeven. Het zijn daardoor unieke foto's, die elk een verhaal vertellen.

Ben je nieuwsgierig naar het verhaal achter de foto's? Dan nodigen wij je van harte uit om onze expositie te komen bezichtigen op werkdagen van 09.00 - 12.00 uur en tijdens de openingstijden van de Bibliotheek te Bennebroek.



SeniorWeb Open inloop

In samenwerking met SeniorWeb Haarlem is er elke 1e maandag van de maand van 10.00-12.00 uur een open inloop voor al je vragen over digitale zaken. Iedere bijeenkomst wordt er gestart met een presentatie van 20 minuten.

Na deze presentatie helpen wij je geheel gratis met uw pc, laptop, tablet, iPad, smartphone en iPhone. Afhankelijk van de drukte en het aantal vrijwilligers is er soms een wachttijd tot je geholpen wordt.

WANNEER: maandag 2 december 10.00-12.00 uur.

Start met presentatie "digitale erfenis"

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6 Bennebroek

KOSTEN: gratis



SeniorWeb: cursus werken met Android smartphone en tablet

Heb je een smartphone en/of tablet met het Android besturingssysteem. Wat kun je daar allemaal mee? Op een ontspannen en gezellige manier onder het genot van een kopje koffie raak je (opnieuw) in deze cursus vertrouwd met de beginselen: wat staat er allemaal op, hoe werkt het startscherm, hoe kom ik op internet, hoe stel ik mijn Wi-Fi in als ik buiten de deur ben? Je leert ook een app uit de Playstore te halen en welke apps onmisbaar zijn. We kijken naar de belangrijkste instellingen, de privacy en de beveiliging.

Meenemen: je (opgeladen) Android-smartphone/tablet (Let op géén iPad of iPhone van Apple). Neem ook de gebruikersnaam en het wachtwoord van uw Google-account mee.

WANNEER: dinsdag 3, 10, 17 en 24 december 10.00-12.00 uur.

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6 Bennebroek

KOSTEN: 20,00 euro



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 in de verschillende dorpskernen, de open eettafels, spelletjesmiddag en nog veel meer.



(Lunch en) Film

Ook in oktober kunt u weer genieten van mooie films. In Bloemendaal en Bennebroek gecombineerd met een heerlijke lunch!

Lunch en film Bloemendaal "Forrest Gump"

WANNEER: Donderdag 5 december van 12.30-15.30 uur. Film start om 13:15 uur

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal
KOSTEN: 9,50 (5 euro voor alleen lunch of alleen film)

AANMELDEN: verplicht via www.welzijnbloemendaal.nl of 023-5250366

Film in Vogelenzang, met gezellige borrel!. "On golden pond"

WANNEER: maandag 9 december van 14.00-16.00 uur

LOCATIE: Ontmoetingsruimte naast RK Kerk, Kerkweg 2 Vogelenzang

KOSTEN: 5,00 contant betalen

AANMELDEN: niet nodig



LEZINGEN en DOCUTHEATER

Sociëteit Aerdenhout: Lezingen en Docutheater

Elke week is er in de Sociëteit Aerdenhout een interessante lezing of een documentaire.

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 of bel naar 023-5250366

Docutheater dinsdag 3 december met een Sinterklaas lekkernij en warme chocolademelk: In her hands

Over Zarifa Ghafari, die op 26-jarige leeftijd een van de eerste vrouwelijke Afghaanse burgemeesters werd.

Lezing dinsdag 10 december: Schandalen op en rond de buitenplaats Elswout

Over de zonden hebzucht, hoogmoed en onkuisheid.

Docutheater dinsdag 17 december: The eternal memory

Wat betekent een leven nog als de herinneringen eraan langzaam maar onvermijdelijk verdwijnen?



JONGEREN

Jongerenlocaties

In Bennebroek en Vogelenzang zijn er overdekte locaties waar je na schooltijd terecht kan en (nieuwe) vrienden en vriendinnen kunt ontmoeten.

Jongerenruimte The Spot

dinsdag- en vrijdagmiddag van 15.00-17.15 uur voor groep 6, 7 en 8

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

Jeugdthunk 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)



Sieraden en sleutelhangers maken van epoxy

In december starten we met een 4-wekelijkse cursus sieraden en sleutelhangers van epoxy/giethars maken. Deze leuke en leerzame activiteit is voor kinderen van groep 7 en 8 en ook voor brugklaskinderen.

WANNEER: dinsdag 10 en 17 en dinsdag 7 en 14 januari van 15.30-17.30 uur

LOCATIE: Bibliotheek Bloemendaal, Korte Kleverlaan 9 Bloemendaal

KOSTEN: 20,00 euro inclusief materiaal

AANMELDEN: verplicht via onderstaande link. Er is plaats voor 8 kinderen. Voor meer informatie kunt u ook mailen naar natascha@welzijnbloemendaal.nl



ALGEMEEN

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 20 december van 17:30-20:30 uur (inloop vanaf 17:00 uur)

KOSTEN: gratis

LOCATIE: Oldenhove, Dompvloedlaan 1, Overveen



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 2 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: 3 en 17 december van 09:30 tot 11:30 uur

LOCATIE: Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal

KOSTEN: Gratis

AANMELDEN: Via clientondersteuner@welzijnbloemendaal.nl of (023-5250366) of

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

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



Vooraankondiging: Cursus heft in eigen hand

De training heeft als doel volwassenen, senioren en ouderen te helpen zelf iets te doen tegen een gevoel van eenzaamheid. Dat gebeurt via workshops, samen met mensen die dat gevoel ook ervaren. De deelnemers leren hoe je over de drempel van weerstand kunt stappen om contact te zoeken en welke middelen je zelf in huis hebt die zowel voor als tegen je kunnen werken. De trainer gaat in op lichamelijke en emotionele hindernissen, maar de deelnemers onderzoeken ook vooral samen hoe je jezelf uit het dal kunt halen.

WANNEER: vrijdag 14 en 28 februari en vrijdag 14 maart van 09:30-16:30 uur. Terugkomdag wordt met deelnemers besproken.

KOSTEN: € 40,00 voor de training inclusief lunches en consumpties

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal

AANMELDEN: Er is plaats voor max 8 deelnemers. U kunt zich aanmelden via info@welzijnbloemendaal.nl of 023-5250366. Daarna wordt u gebeld voor een intake gesprek met de trainer Bill Admiraal.



Welzijn Bloemendaal wenst u fijne feestdagen!