

Voorwoord door Johan van Buren

Ik schrijf dit stukje op de dag dat de lente in volle hevigheid losbarst. Alhoewel 'lente', het lijkt wel zomer want het kwik staat al boven de 20 graden. Terwijl in politiek Den Haag druk gesteggeld wordt over meer passende huisvesting voor ouderen merken wij dat ook in Bloemendaal steeds meer mensen tot op hoge leeftijd nog zelfstandig wonen. Met wat hulp gaat dat ook vaak prima. Zeker in het geval van Joop Goudsmit die onlangs de respectabele leeftijd van 100 jaar bereikte. Hij doet nog regelmatig mee aan onze activiteiten en dat was voor de organisatoren van de lezingen in Sociëteit Aerdenhout reden om hem eens in het zonnetje te zetten. Ik was vereerd dat ik hem kort mocht toespreken en was verrast te horen dat hij onlangs nog zijn rijbewijs nog een keer mocht verlengen. In de Bloemendaler stond er een leuk artikel over. Nu maar hopen dat hij niet 'De 100-jarige man die uit het raam klom en verdween' achterna gaat. Hoe dat afloopt kunt zien bij film Vogelenzang. Kijk voor de details hieronder. Ik sluit af met u een mooi paasweekend te wensen en u er aan te herinneren dat we op paasmaandag, 21 april, zijn gesloten.

Johan van Buren
Directeur Welzijn Bloemendaal



BEWEGING

Gratis Fittest voor 65+

Op maandagochtend 31 maart 2025 organiseren de Fit-Inn en SportSupport Kennemerland een gratis fittest in Bennebroek. Deze fittest is voor iedereen van 65 jaar of ouder die in de gemeente Bloemendaal woont.

Tijdens de fittest worden uw fitheid en valrisico getest. Aan de hand van deze resultaten krijgt u een persoonlijk advies.

WANNEER: maandag 31 maart

LOCATIE: Fit-Inn, Haarlemmerstraat 73 Bennebroek

AANMELDEN: via de website van SportSupport Kennemerland, of door een e-mail te sturen naar: valpreventie@sportsupport.nl, onder vermelding van uw voor- en achternaam, geboortedatum, postcode, telefoonnummer en (eventueel) e-mailadres.

Bent u bezorgd om te vallen en benieuwd naar hoe uw balans is? Kom dan naar de Fittest in Bennebroek!

Aanmelden: <https://www.sportsupport.nl/events/gratis-fittest-bennebroek/>



Route Gezond

Start in Balans Cursus Aerdenhout

Het beweegprogramma start met 3 cursusbijeenkomsten van 2 uur. In deze bijeenkomsten geven we informatie om zelfredzaam te blijven en nodigen wij een aantal professionals uit, zoals een diëtist.

De bijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen, evenwicht en valrisico.

Na deze 3 weken vinden er 20 trainingsbijeenkomsten plaats. Dat zijn trainingen van 2 keer per week, 1 uur per keer, dus 2 uur per week. De trainingsbijeenkomsten bestaan uit oefeningen op basis van Tai Chi en zijn gericht op het verbeteren van fitheid, evenwicht en spierkracht. Ook nemen wij bij de nulmeting en eindmeting een aantal testen bij u af.

Aan het beweegprogramma In Balans zitten geen kosten verbonden. U krijgt van ons een cursusboek en na afloop van iedere les een kopje koffie/thee.

Wij raden u aan om makkelijk zittende kleding aan te trekken en goede schoenen (zool met een goed profiel).

START: donderdag 10 april van 13:00-15:00 uur

LOCATIE: De Nieuwe Kring, Oscar Mendliklaan 3 Aerdenhout

KOSTEN: Gratis. U krijgt van ons een cursusboek en na afloop van iedere les een kopje koffie/thee.

AANMELDEN: via mail info@welzijnbloemendaal.nl of telefonisch 023 – 525 03 66 (van 9.00 tot 12.00 uur)

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 en Bennebroek worden er tevens fietstochten georganiseerd.

Fietstochten vanuit Bloemendaal:

woensdag 2 april: Naar Cruquius en Groenendaal

donderdag 17 april: Aerdenhout, Vogelenzang en Heemstede

Fietstochten vanuit Bennebroek: Onderweg wordt er gestopt voor een koffiemoment en een lunchmoment.

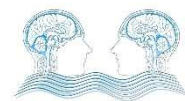
Hiervoor eigen lunch meenemen.

woensdag 9 april: Bollentocht



Cognitieve Fitness

Cognitieve fitness is een unieke trainingmethode die speciaal is afgestemd op het positief beïnvloeden van het geheugen, het concentratievermogen, de coördinatie en de zintuiglijke vaardigheden. Tijdens de training worden fitnessoefeningen en bewuste ademhalings- en ontspanningsoefeningen gecombineerd met cognitieve elementen die de hersenen bewust activeren.



Cognitieve fitness is effectief voor ouderen, mensen met psychische en/of cognitieve problemen en natuurlijk voor iedereen die zijn/haar hersenen gezond wil houden. De werkingsmechanismen van cognitieve fitness zijn gebaseerd op 3 elementen: fysieke inspanning, intellectuele uitdaging en bewuste ontspanningsoefeningen.

START: zaterdag 5 april 09:15-10.30 uur.

LOCATIE: GGZ InGeest, Rijkstraatweg 113 Bennebroek

KOSTEN: 120 euro voor 10 lessen

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.



EDUCATIEF

SeniorWeb Open inloop

In samenwerking met SeniorWeb Haarlem is er elke 1e maandag van de maand van 09:30-11.30 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 7 april 09:30-11.30 uur.

Start met presentatie "berichtenapps"

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6 Bennebroek

KOSTEN: gratis



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 in de verschillende dorpskernen, zoals:

Spelletjesmiddag /Breien in Bloemendaal: elke maandag om 2 uur

Koffie ochtend Bennebroek: donderdag 3 en 17 april om 10 uur

Koffie ochtend Bloemendaal: vrijdag 4 en 18 april van half 11 tot 12 uur

Open eettafels, verhalen lunch: kijk op onze [website](#)

Potluck Bennebroek: vrijdag 25 april van 18.00-20.00 uur

En nog veel meer.....



Open inloop bij onze Dorpscoördinatoren Welzijn en Zorg

VOGELENZANG: Bianca Stam

Bianca is aanwezig voor al uw vragen over Welzijn & Zorg in de dorpskern Vogelenzang.

WANNEER: woensdag 2 april van 10:00-11:00 uur

LOCATIE: Dorpshuis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2A Vogelenzang

AERDENHOUT: Gerriane Ghaus

Gezellig met uw dorpsgenoten bijpraten onder het genot van heerlijk kopje koffie? Elke

3e dinsdag staat de koffie voor u klaar en is Dorpscoördinator Gerriane Ghaus

aanwezig voor al uw vragen over welzijn en zorg.

WANNEER: dinsdag 8 april van 11:00-12:00 uur

LOCATIE: Nieuwe Kring, Oscar Mendliklaan 3

Aerdenhout

KOSTEN: €2,50 per keer

OVERVEEN: Paul Feldbrugge

WANNEER: Iedere woensdag rond lunchtijd

LOCATIE: Oldenhove, Dompvloedsaan 1 Overveen

Loop gerust binnen, er staat altijd een heerlijke Wereldse soep, koffie/thee of chocolademelk klaar.

Heeft u prangende zaken of een leuk idee, meldt u dan even aan en hij zorgt dat hij genoeg tijd en aandacht voor u heeft! Dit kan telefonisch op 06-34944797 of via mail

paul@welzijnbloemendaal.nl. Uiteraard kunt u ook zo binnen komen lopen!



Wereldse soep en meer in Oldenhove

Zoals gezegd, is elke woensdag van de maand iedereen welkom in Oldenhove. In plaats

van 1 maal per maand, is er wekelijks een moment voor ontmoeting. Dit doen we o.a.

met een Wereldse soep. Vrijwilligers uit diverse landen als Afghanistan, Syrië,

Oezbekistan, Turkije, Somalië, maar ook buurtbewoners maken samen heerlijke

soepen. De eerste woensdag van maart zal een bedankje van de buurt als verrassing

zijn. Komt u ook?

Naast een gezamenlijke soep is er op woensdagen ook een Bike Kitchen, waar samen

gesleuteld wordt aan fietsen, zijn er taal- en fietscursussen, is er ruimte om te werken

(gratis WiFi), hebben we lekkere koffie, thee, chocomelk en wordt er door kinderen iets

lekkers gebakken.

WANNEER: iedere woensdag rond de lunch.

LOCATIE: Oldenhove, Dompvloedsaan 1 Overveen

KOSTEN: Een donatie wordt gewaardeerd

AANMELDEN: niet verplicht



(Lunch en) Film

Ook in maart kunt u weer genieten van mooie films. In Bloemendaal en Bennebroek

gecombineerd met een heerlijke lunch!

Buurttuinlunch en film Bennebroek "Thelma: revenge has never been sweeter"

Een charmante en hilarische actiekomedie.

WANNEER: dinsdag 1 april van 12.00-15.00 uur

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6 Bennebroek

KOSTEN: € 9,50 p.p. incl. lunch (alleen film € 5,- / alleen lunch € 4,50)

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



Lunch en film Bloemendaal: "The Singing Club"

Over vrouwen waarvan de mannen uitgezonden zijn naar Afghanistan en troost vinden in een zangkoor

WANNEER: donderdag 3 april van 12.30-15.30 uur

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125 Bloemendaal

KOSTEN: € 9,50 p.p. incl. lunch (alleen film € 5,-)

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

Film in Vogelenzang: "De 100-jarige man die uit het raam klom en verdween"

WANNEER: maandag 14 april 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: € 7,50 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

Lezing dinsdag 1 april: De lachende Koe, een smakelijke geschiedenis van la Vache qui rit®

Over de buitengewone geschiedenis van La Vache qui rit®, het heerlijke smeltkaasje, die bijna een anderhalve eeuw bestrijkt. Ondersteund met een Powerpoint presentatie voorzien van prachtig foto-, film- en geluidsmateriaal.



Docutheater dinsdag 8 april: Identical strangers

Reconstructie van het opmerkelijke verhaal van drie identieke broers die apart van elkaar opgroeien zonder van elkaars bestaan af te weten.

Lezing dinsdag 15 april: De 4 stations Haarlem

Haarlem is de bakermat van de spoorwegen in Nederland. Bijzonder is dat Haarlem maar liefst vier hoofdstations heeft gehad.

Docutheater dinsdag 22 april: Als de nacht maar niet valt

Worden we gelukkiger wanneer we helemaal geen tegenslag, geen onzekerheid en imperfectie ervaren?

Lezing dinsdag 29 april: Verzetsdrukker Harry Habraken

Over de Haarlemse drukker die vermoord is door de nazi's.

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

Jeugdthonk 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)



Jeugdthonk Bloemendaal

vrijdag 15.00-17.00 uur (groep 6 t/m 8)

vrijdag 19.00-22.00 uur (12+ jaar)

Jongerencoaching

Ben jij tussen de 12 en 18 jaar en heb je soms moeite met motivatie of het stellen van doelen? Voel je je vaak gestrest, onzeker of gaat het even niet lekker thuis? Twijfel je over je toekomst, studie of carrière? Of weet je het gewoon even niet meer. Je staat er niet alleen voor!

Wij bieden gratis en persoonlijke begeleiding om jou te helpen sterker in je schoenen te staan.

Door middel van laagdrempelige gesprekken en handige tools helpen we je om weer grip te krijgen op je leven. Geen ingewikkelde theorieën, maar gewoon een jongerenwerker die je een steuntje in de rug kan geven.

De coaching kan op locatie, we kunnen ergens een rondje lopen, je kan ook bij ons langskomen. Wat jou het beste uitkomt.

Wil jij de beste versie van jezelf worden? Meld je dan snel aan!

De coaching is geheel vrijblijvend.

Contact: Wat goed dat je overweegt contact op te nemen, dat is de eerste stap naar de beste versie van jezelf worden!

levy@welzijnbloemendaal.nl of 0610845183

JONGEREN COACHING

LEER HIER OVER JEZELF

BEREIK JE DOELEN

Wat bieden wij?

- ✓ Gratis en persoonlijke begeleiding
- ✓ Meer zelfvertrouwen en motivatie
- ✓ Help bij keuzes en toekomstplannen
- ✓ Omgaan met stress en emoties
- ✓ Praktische tools en tips!

Kunnen we jou helpen?

- Ben jij tussen de 12 en 18 jaar oud?
- Heb je moeite met motivatie of doelen stellen?
- Voel je je vaak gestrest, onzeker of twijfel?
- Zit je in conflict met je ouders of vrienden?
- Twijfel je over je toekomst, studie of carrière?
- Heb je moeite met zelfvertrouwen of zelfbeeld?

contact:
wat goed dat je overweegt om contact op te nemen!
0610845183
levy@welzijnbloemendaal.nl

Voorleesexpress als middel taalontwikkeling kinderen

Bij de VoorleesExpress komen vrijwilligers thuis bij gezinnen om samen met ouders voor te lezen en taalspelletjes te doen. Het traject duurt 20 sessies. Het is gericht op kinderen tussen de 3 en 8 jaar. Het doel is om samen met ouders de taalomgeving te verrijken, zodat kinderen thuis thuis meer gestimuleerd worden in de taalontwikkeling.

Een gezin aanmelden of voorlees-vrijwilliger worden? Stuur even een mail naar voorleesexpress@welzijnbloemendaal.nl of check de voorwaarden op voorleesexpress.nl





For the boys


Ben jij een jongen uit groep 7, 8 of de brugklas en op zoek naar meer uitdaging?

Meld je dan aan voor "For the Boys"! In 6 weken leer je allerlei handige skills, zoals koken, doorzettingsvermogen tonen en meer inzicht krijgen in je eigen (mentale) gezondheid. Alles wat je nodig hebt om een echte, zelfverzekerde gentleman te worden!

Samen met een groep leeftijdsgenoten help je elkaar om de beste versie van jezelf te worden. En het mooiste? Het is helemaal gratis!

 Vanaf 2 april 2025 starten we met 6 bijeenkomsten.

 Locatie: De spot, Kerklaan 6, Bennebroek

 Meld je snel aan, want er zijn maar een beperkt aantal plekken!



FOR THE BOYS
van groep 7,8 en brugklas

Wat gaan we doen?

- Leren over leiderschap, vriendschap en doorzettingsvermogen.
- Tips over hoe je een goede vriend en vriendin kunt zijn.
- Meer inzicht in hoe je voor jezelf zorgt, zowel mentaal als fysiek.
- Actieve en praktische oefeningen die je helpen in het echte leven.

WAAR? HOELAAT?
KERKLAAN 6, 16.00-17.30
BENNEBROEK

WANNEER? KOSTEN
VANAF 2-4-2025 GRATIS

JONGERENWERK **AANMELDEN**
0610845183 levy@welzijnbloemendaal.nl

Timmerdorpen in Bloemendaal en Bennebroek

Voor het eerst organiseert Welzijn Bloemendaal op twee locaties een Timmerdorp in de zomervakantie. Zowel in de eerste als in de laatste week van de zomervakantie kunnen kinderen vier dagen lang timmeren aan een dorp van houten hutten.

Kinderen in de leeftijd van 10 t/m 12 jaar, wonend of schoolgaand in de gemeente, zijn welkom om zich aan te melden. Op beide locaties is het Timmerdorp van 09:30 – 16:30 uur.

In Bennebroek is er van dinsdag 15 t/m vrijdag 18 juli plek voor 40 kinderen op de Geitewei. Aanmelden bij tara@welzijnbloemendaal.nl.



Timmerdorp Bloemendaal biedt plek aan 80 kinderen van dinsdag 19 t/m vrijdag 22 augustus op het grasveld aan rotonde Zomerzorgelaan/ Brederodelaan. Aanmelden bij levy@welzijnbloemendaal.nl.

Meld snel aan als je kind verzekerd wil zijn van deelname. Lukt het financieel even niet om de deelnamekosten te betalen? Geef dit aan in de mail en samen kijken we wat we kunnen doen om je kind toch mee te laten doen. De kosten voor het Timmerdorp bedragen €47,50.

Aanmelden kan door uiterlijk 20 juni een mail met NAW-gegevens en geboortedatum van de deelnemer en een telefoonnummer van de ouders te sturen naar de betreffende jongerenwerker.

Graag dan ook aangeven of uw kind met vriend(-inn)en in de groep wil. Wij hanteren groepjes van max 5 personen.

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

ALGEMEEN

Cursus Positief Zelfbeeld

Als het beeld van jezelf negatief is, dan dringt positieve informatie uit de omgeving moeilijk door. De vaste overtuiging niets waard te zijn, er niet bij te horen of niet gezien te worden kan uw persoonlijke ontwikkeling behoorlijk in de weg zitten.

Hoe kunt u leren anders naar uzelf te kijken?

Kan uw eigenwaarde wel een opkikker gebruiken? Dan is deze workshop van 2 ochtenden misschien wel iets voor u.

Met behulp van uitleg over het zelfbeeld en kleine opdrachten leert u manieren om positiever naar uzelf te kijken

WANNEER: dinsdag 13 en 27 mei van 09:30-11:30 uur

KOSTEN: Gratis.

LOCATIE: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6 Bennebroek

AANMELDING: bij Welzijn Bloemendaal

via clientondersteuner@welzijnbloemendaal.nl of tel:

023-5250366

of bij de workshopbegeleiders Marieke Beerthuis m.beerthuis@prezens.nl / 06-

12953412 en Madeleine de Vilder m.devilder@prezens.nl / 06-13671275



Infotainment in het Regenbooglokaal

Elke derde vrijdag van de maand is er tijdens het Regenboog Lokaal een deel infotainment.

Zo ook op vrijdag 18 april op de nieuwe locatie in Aerdenhout. Arma Klaassen speelt die avond samen met Fred Rosenhart het stuk 'Foto's die vervagen'. Het verhaal over de Amsterdamse familie Waterman is geschreven door Martine Faber en speelt zich 25 jaar na de oorlog af. De vader uit het gezin was zeer actief in de Joodse gemeenschap, ook tijdens de oorlog. Omdat hij een bekende Jood was, werd het uiteindelijk te gevaarlijk en moest het gezin onderduiken. Vanwege de veiligheid werd het gezin gesplitst. Het verhaal werkt toe naar een ontmoeting tussen mevrouw Waterman en de onderduikvader.

In het Regenboog Lokaal ontmoeten LHBTI+ers elkaar elke derde vrijdag van de maand. De ontmoetingsgelegenheid is sinds februari gevestigd in de Nieuwe Kring in Aerdenhout aan Oscar Mendiklaan 3. Er worden hapjes en drankjes geserveerd.



WANNEER: vrijdag 18 april van 17:30-20:30 uur met om 18:00 uur start lezing

KOSTEN: Gratis.

LOCATIE: Nieuwe Kring, Oscar Mendiklaan 3 Aerdenhout

