

## Week van de ontmoeting

### **Verhalengroep: 'Vitaminen voor Verbinding'**

Druk, druk, druk...Geen tijd meer om naar elkaars levenservaringen te luisteren, terwijl daar wel behoefte aan is. Spreekt dit je aan? Wil jij je verhaal kwijt, maar ook naar een ander luisteren? Pluspunt start een verhalengroep die aan dit doel beantwoordt. Een verhalengroep waarin ook gelachen wordt en een speels element heeft.

Gespreksleiders: Annelies van Kooten en Gerrie Rutte.

Locatie: Pluspunt.

Datum: **vanaf woensdag 29 september, 8 Bijeenkomsten**

Tijd: van 13.30u tot 16.00u

Kosten: € 25,- inclusief koffie/thee, korting met Zandvoortpas. Opgeven bij de balie of via de website van Pluspunt

### **GROEN DOEN**

Kom meedoen met bloemschikken. Elke donderdagochtend zijn er allerhande creatieve/groene activiteiten een groengerichte workshop of uitstapje zoals bloemschikken.

Locatie: Pluspunt.

Datum: **donderdag 30 september**

Tijd: van 10.00-12.00 uur

Kosten: gratis

Vooraf aanmelden is noodzakelijk via de balie van Pluspunt: 023-5740330.

### **Bewegles**

Team Sportservice geeft bewegles voor senioren

Locatie: Juttershart

Datum: Donderdag 30 september en maandag 4 oktober

Tijd: van 13:00 – 13:45 uur

Kosten: gratis

Aanmelden bij Team Sportservice: [idenouden@teamsportservice.nl](mailto:idenouden@teamsportservice.nl)

### **De Depressiesteungroep :**

Eén op de vijf mensen krijgt ooit te maken met een depressie. Het kan iedereen overkomen en heeft ingrijpende gevolgen voor de kwaliteit van leven. Gelukkig zijn er goede mogelijkheden om een depressie de baas te worden. Een mooie stap is om lid te worden van een steungroep. Een steungroep is beslist geen klaaggroep, de sfeer is altijd positief met humor en met respect voor elkaars situatie.

**Locatie: Pluspunt**

**Datum: donderdag 30 september en 7 oktober**

**Tijd: 19.30u – 21.00u**

**Kosten: geen**

**Vooraf aanmelden is niet nodig je bent welkom! Meer info: bel of mail naar Rob, ervaringsdeskundige en groepsbegeleider: 06 533 90 328, [depressiezandvoort@gmail.com](mailto:depressiezandvoort@gmail.com)**

### **Beweeg je mee?**

Onder begeleiding van een sportinstructeur even lekker rekken en strekken en door bewegen. Weg met de stijfheid en samen bewegen doet de mens goed!

Heeft u zin om mee te doen, geeft u zich dan even op, dan maken wij een goede indeling zodat we elkaar niet in de weg zitten.

Locatie: Kennemerhart Oppeppers locatie Juttershart, Burg. Nawijnlaan 102A

Datum: **vrijdag 1 oktober**

Tijd: Tussen 13.30 en 16u

Kosten: Gratis

Graag opgeven door middel van een belletje naar Juttershart 06 433 944 65

### **Muziek Luisteren – speciale editie**

Het maken van en luisteren naar muziek kan zoveel teweeg brengen. Nog leuker is het om dat samen te delen. Voel je vrij om een keertje te komen kijken en aan te sluiten. Speciaal voor deze dag pakken we extra uit.

Locatie: Grote Zaal Blauwe Tram

Datum: **vrijdag 1 oktober**

Tijd: 13.00 - 15.00 uur

Kosten: Gratis

Voor meer informatie mail of bel met: [l.oudendijk@pluspuntzandvoort.nl](mailto:l.oudendijk@pluspuntzandvoort.nl) of 06-33803279

### **HET OKTOBERFEST**

Waar het niet alleen draait om bierdrinken: op het feest komen cultuur, drinken én eten samen.

Traditioneel viert u de laatste jaren samen met uw Seniorenvereniging Zandvoort onze senioredagen begin oktober. Dit jaar een Oktoberfest om nooit te vergeten!

Locatie: Theater de Krocht

Datum: **vrijdag 1 oktober en zaterdag 2 oktober**

Tijd: 13.00u gaan de deuren open, 14.00u begint het feest

Kosten: 10 euro, maar let op het volgende

Telefonisch reserveren vanaf woensdag 1 t/m vrijdag 24 september.

Els Kuijper, telefoonnummer 023 571 82 05, maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 11.00 uur of mail naar [evenementen@seniorenvereniging-zandvoort.nl](mailto:evenementen@seniorenvereniging-zandvoort.nl)

Let op! U kunt alleen uzelf en een tweede persoon aanmelden, geen groepen.

Doe daarna uw betaling, te voldoen op IBAN-nummer NL60INGB 000 746 39 63

t.n.v. Seniorenvereniging Zandvoort met vermelding naam/namen deelnemers en de gereserveerde dag: vrijdag 1 oktober of zaterdag 2 oktober.

Helemaal leuk als u uw kleding aanpast aan het thema...

### **Nationale voorleeslunch door wethouder Bluijs**

Voorlezen van een goed verhaal verschaft plezier aan mensen van alle leeftijden. Het voorlezen van een mooi verhaal of gedicht geeft ontspanning en is vaak een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen. Wethouder Gert-Jan Bluijs zal het lunchverhaal voorlezen.

Locatie: De grote zaal van de Blauwe Tram

Datum: **vrijdag 1 oktober**

Tijd: 11.30 - 13.00u

Kosten: Gratis

Aanmelden voor 25 september bij [e.elfrink@pluspuntzandvoort.nl](mailto:e.elfrink@pluspuntzandvoort.nl) of 06-44683110

Georganiseerd door Bibliotheek Zandvoort, in samenwerking met het Pluspunt Zandvoort.

### **Oud Zandvoort wandeling**

Samen met gids Freek een mooie wandeling maken door het oude centrum van Zandvoort. Er is veel te vertellen over de geschiedenis van Zandvoort. Na afloop kan er nog een kopje thee worden gedronken aan de stamtafel.

Locatie: het Zandvoorts Museum

Datum: **Zaterdag 2 oktober**

Tijd: 14.00 tot 15.30 uur terug en dan nog de gelegenheid om het museum te bezoeken.

Kosten: € 5,- incl. Bezoek museum en thee

Aanmelden kan via [info@zandvoortsmuseum.nl](mailto:info@zandvoortsmuseum.nl)

### **Lekker samen lunchen op zondag**

2 x in de maand wordt er een heerlijke warme lunch bereid. Koffie bij binnenkomst, samen lunchen en na afloop gezellig spelletjes doen.

Locatie: Pluspunt

Datum: **zondag 3 oktober**

Tijd: 11.00u – 15.00u

Kosten: 3 oktober 1e keer gratis (daarna € 9,75 per keer met de Zandvoortpas € 8,-)

Aanmelden kan tot en met donderdag 30 september via de balie van Pluspunt: 023 5740330

### **GENERATIEFOTO**

Altijd al een leuke foto willen hebben van jou en je (klein) kinderen? Kom dan gezellig langs deze zondag. Er staan fotografen klaar om jullie samen op de gevoelige plaat vast te leggen: een prachtige herinnering voor altijd!

Locatie: Pluspunt

Datum: **zondag 3 oktober**

Tijd: 13.30u – 15.00u

Kosten: geen

U krijgt koffie/thee en wat lekkers. De foto's krijgt u digitaal per mail toegestuurd zodat u ze zelf kunt laten afdrukken. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan via de receptie van Pluspunt: 023-5740330.

### **'Nieuwkomers verzenden niet'**

Informatie en ontmoetingspunt waarin vragen worden beantwoord op alle leefgebieden die betrekking hebben op nieuwkomers en statushouders.

Locatie: Pluspunt

Datum: **4 oktober (elke maandag)**

Tijd: 09.30 – 16.00

Kosten: geen

### **De Locomotief**

Op dinsdagochtend komt een groep Zandvoortse senioren bij elkaar om met elkaar een kop koffie/thee te drinken, verhalen te delen en te bewegen. Ook als uw lichamelijke of geestelijke gezondheid wat beperkt is bent u van harte welkom! Dinsdag 5 oktober maken we er een extra gezellig samenzijn van met iets lekkers bij de koffie, muziek, spel en een leuke beweegactiviteit. Doet u met ons mee? We ontmoeten u graag! Het eerste bezoek is gratis.

Locatie: Grote Zaal Blauwe Tram

Datum: **dinsdag 5 oktober**

Tijd: 10.00 - 12.00 u

Kosten: €2,- incl. koffie/thee met wat lekkers

Voor meer informatie mail of bel met: [e.elfrink@pluspuntzandvoort.nl](mailto:e.elfrink@pluspuntzandvoort.nl) of 06-44683110

### **Eetclub De Blauwe Tram**

Vindt u samen eten ook zo gezellig? Schuift u dan eens aan bij Eetclub De Blauwe Tram! Iedere dinsdagmiddag gebruiken onze bezoekers een warme, 3-gangen maaltijd met elkaar. De maaltijd wordt bereid door slagerij Marcel Horneman. Op deze dag zorgen wij voor een speciaal toetje! U bent van harte welkom! Voor deze activiteit is vooraf aanmelden noodzakelijk i.v.m. de menu keuze.

Locatie: Grote Zaal Blauwe Tram

Datum: **dinsdag 5 oktober**

Tijd: 12.00 – ca. 13.30 u

Kosten: €9,00 voor een 3-gangen menu

Voor meer informatie of aanmelden mail of bel met: [e.elfrink@pluspuntzandvoort.nl](mailto:e.elfrink@pluspuntzandvoort.nl) of 06-44683110

### **Workshop Capoeira**

In samenwerking met Capoeira school Semente uit Haarlem kunt u een workshop Capoeira volgen. Capoeira is ontstaan in Brazilië in een tijd van slavernij en slavenhandel. De strijd om fysieke en mentale vrijheid is één van de fundamenteën binnen Capoeira. Capoeira is een spel/sport dat wordt gespeeld tussen twee personen, waarin specifieke bewegingen worden gebruikt. Onder begeleiding van Contra Mestre Lisette ontstaat er een mooi samenspel van dans, vechtkunst en acrobatiek. Deze workshop is geschikt voor de ouder wordende onder ons.

Locatie: Kennemerhart Oppeppers locatie Juttershart, Burg. Nawijnlaan 102 A

Datum: **Dinsdag 5 oktober**

Tijd: 14.00 u

Kosten: gratis

Graag opgeven door middel van een belletje naar Juttershart 06 433 944 65

### **SCHILDERCLUB**

Kom meedoen bij de schilderclub dikke vriendinnen schilderen!

Samen schilderen, leren van elkaar, elkaar inspireren, samen exposeren. Vrijwilligster Joke Drommel is aanwezig om de groep advies en ideeën te geven, verder werkt u zelfstandig en met elkaar aan een schilderij.

Locatie: Pluspunt

Datum: **dinsdag 5 oktober**

Tijd: 13.30 tot 16.00 u

Kosten: deze keer gratis. Daarna € 3,50 inclusief materialen, koffie/thee

Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan via de balie van Pluspunt: 023-5740330.

### **De Herstelgroep Verslaving:**

Wat misschien wel het allerbelangrijkste is om te kunnen stoppen met gebruiken, is om je verhaal te delen en te bespreken met mensen die dezelfde verslavingsproblematiek hebben. In de veilige en anonieme omgeving van een praatgroep begint de weg naar herstel. Deze groep wordt geleid door twee ervaringsdeskundigen die ruime ervaring hebben in het helpen en begeleiden van mede-verslaafden.

Locatie: Pluspunt

Datum: **Dinsdag 5 oktober** (en verder elke dinsdagavond)

Tijd: start 19.30 u

Kosten: geen

Aanmelden is niet verplicht, je bent altijd van harte welkom! Iedere dinsdagavond 19.30 uur in Pluspunt. Meer info neem contact op met Esther Madera, 06 19949748 of [e.madera@pluspuntzandvoort.nl](mailto:e.madera@pluspuntzandvoort.nl)

### **Kom je OOK eten?**

Elke maandag, dinsdag en donderdag wordt er in de keuken van Pluspunt een maaltijd klaar gemaakt door een kok samen met wijkbewoners. Gezellig samen eten een drankje vooraf en koffie toe. Onze gastvrouwen ontvangen u graag.

Locatie: Pluspunt

Datum: **dinsdag 5 oktober**

Tijd: 17.00 - 19.00 u

Kosten: € 9,75, met de Zandvoortpas € 8,-

Reserveren vooraf is noodzakelijk bij de balie kom langs of bel 5740330.

### **Koffie Inloop – Plus editie**

Elke woensdag komt er tussen 10.00 – 12.00 uur een gezellige groep bij elkaar om bij te kletsen met oude bekenden of om nieuwe mensen te ontmoeten. Deze keer geven we er een extra feestelijke twist aan door muzikale begeleiding en lekkers bij de koffie. U bent van harte welkom om aan te sluiten. Het 1e bezoek is gratis.

Locatie: Grote Zaal Blauwe Tram

Datum: **woensdag 6 oktober**

Tijd: 10.00 - 12.00 u

Kosten: 1,50 voor twee kopjes koffie/thee met wat lekkers

Voor meer informatie mail of bel met: [l.oudendijk@pluspuntzandvoort.nl](mailto:l.oudendijk@pluspuntzandvoort.nl) of op tel. nr. 06-33803279

### **'Buurtuurtje'**

Gewoon gezellig een bakkie doen, in contact komen met anderen, aanhaken bij activiteiten, kennismaken met de Oppeppers. Voor iedereen die net even dat extraatje of oppeppertje nodig heeft of goed kan gebruiken. Ook als je iemand kent en zelf niet tot de doelgroep behoort kun je meekomen om te introduceren of net dat steuntje te geven in het eerste contact.

Locatie: Kennemerhart Oppeppers locatie Juttershart, Burg. Nawijnlaan 102A

Datum: **donderdag 7 oktober (en verder elke dinsdag en donderdag op dezelfde tijd)**

Tijd: 14.30 – 15.30 u

Kosten: gratis

We vinden het fijn als u ons even laat weten langs te willen komen. Tel.nr: 06 433 944 65

### **Stamtafel**

De stamtafel, verhalen plus bezoek aan Simon Paap. Iedereen die geïnteresseerd is in de verhalen van Zandvoort is welkom

Locatie: het Zandvoorts Museum

Datum: **Donderdag 7 oktober**

Tijd: 14.00 tot 16.00 u

Kosten: gratis.

Aanmelden kan tot een dag ervoor via [info@zandvoortsmuseum.nl](mailto:info@zandvoortsmuseum.nl)

### **BREICLUB**

Kom meedoen bij de breiclub. We maken onder het genot van een kopje koffie en de begeleiding van vrijwilligster Joekie Dijkstra een leuke gehaakte plantenhanger!

Locatie: Pluspunt

Datum: **donderdag 7 oktober**

Tijd: 14.00 tot 16.00 u

Kosten: Gratis

Vooraf aanmelden is noodzakelijk via de balie van Pluspunt: 023-5740330.

### **HOP (Honest, Open, Proud)**

Open zijn over je psychische kwetsbaarheid zoals verslaving, autisme of depressie is nog niet zo makkelijk. Het is een proces waarin je zorgvuldig de juiste voor- en nadelen in af wilt wegen. En na te denken over waar je open over wilt zijn, in welke situatie en bij wie. Deze methodiek begeleidt je in dit proces van keuzes maken zodat jij met meer vertrouwen verder kunt.

Locatie: Pluspunt

Datum: **vrijdag 8, 15, 22 oktober**

Tijd: 13.00u – 16.00 u

Kosten: geen

Graag opgeven bij Esther Madeira 06 199 497 48 of [e.madeira@pluspuntzandvoort.nl](mailto:e.madeira@pluspuntzandvoort.nl)

### **Lotgenotengroep voor mensen die te maken hebben gehad met kanker**

Heb je ervaring met kanker of ben je naaste van iemand met kanker? Er komt veel op je af en ook jaren na de diagnose is kanker vaak onderdeel van het leven. In deze Lotgenotengroep wisselen deelnemers ervaringen uit, bieden elkaar (emotionele) steun en krijgen informatie en advies. De inhoud wordt door de deelnemers zelf bepaald. Wij zijn op zoek naar oncologieverpleegkundige om de groep te begeleiden, op dit moment is Esther Madera gespreksleider. Zij is sociaal werker en heeft veel affiniteit met het onderwerp.

Locatie: Pluspunt

Datum: **11 oktober (elke 2<sup>e</sup> maandag van de maand)**

Tijd: 10.30 – 12.00 u

Kosten: geen

Heb je belangstelling om je bij de groep aan te sluiten neem dan contact op met Esther Madera. Telefoon Esther 06-19949748 of [email e.madera@pluspuntzandvoort.nl](mailto:e.madera@pluspuntzandvoort.nl)

### **Bijeenkomsten voor naasten van mensen met autisme**

We delen onze ervaringen en vinden steun en inspiratie bij elkaar.

Locatie: Pluspunt

Datum: **woensdag 13 oktober** (eens in de acht weken)

Tijd: 19.30-21.00 u

Kosten: geen

Meer informatie en aanmelden bij Esther Madera: 06-19 94 97 48 of mail [e.madera@pluspuntzandvoort.nl](mailto:e.madera@pluspuntzandvoort.nl)

### **Het digitaal aanbod Zandvoort**

Is een overzicht dat is gemaakt om moeiteloos, leuk en interessant digitaal aanbod te vinden op het gebied van kunst, cultuur, beweging en specifiek Zandvoorts aanbod. Deze collectie is speciaal ontwikkeld voor Zandvoorters. De gedachte hierbij is dat er via de digitale mogelijkheden een hele wereld is die niet voor iedereen makkelijk te vinden is.

Wij willen met dit aanbod deze wereld meer binnen handbereik brengen.

<https://www.pluspuntzandvoort.nl/ontmoeting-vrije-tijd/digitaal-aanbod-zandvoort>.

### **Ontmoeten**

Op Ontmoetingscentrum de Zandstroom komen verschillende groepen samen om met elkaar van alles te ondernemen. Meer info kunt u vinden op: [www.zorgbalans.nl/zorglocatie/zandstroom](http://www.zorgbalans.nl/zorglocatie/zandstroom)

### **Woensdag en vrijdag**

#### **Open Jutochtend in Zandvoort**

Deze laagdrempelige activiteit bieden we in samenwerking met de gemeente Zandvoort. Je bent lekker in beweging en ontmoet leuke mensen. Vooraf aanmelden is niet nodig.

9:30 uur | verzamelen in de binnentuin van het **Zandvoorts Museum** er is koffie en thee

10:00 uur | vertrek naar het strand

ca 11:15 uur | geraapt materiaal sorteren en spoelen

12:00 uur | einde\*

Deelname is GRATIS, wij zorgen voor emmers, grijpers en handschoenen. Let op: op het strand is het meestal net iets kouder, houd er met je kleding rekening mee. Wil je meer info? Neem **contact** op met Haitske Schiere 06 19227036.