

PLUSPUNTKRANT



Pluspunt is dé welzijnsinstelling voor Zandvoort die ernaar streeft dat het goed wonen en leven is in Zandvoort

Wijksteunpunten OOK Zandvoort Noord en De Blauwe Tram

Wijksteunpunt OOK Zandvoort in Noord en de onlangs geopende Blauwe Tram in het centrum zijn de wijksteunpunten waar Pluspunt allerlei activiteiten organiseert, die u in deze krant terugvindt. Ze fungeren als huiskamers van de buurt, waarin iedere bezoeker zich welkom voelt. Ook zijn er activiteiten voor mensen die door chronische ziekte, beperking of ouderdom steun kunnen gebruiken. Uitgangspunt is meedoen op grond van wat u wél kunt. Bewaar deze krant goed, meld u aan en doe met ons mee!

Bewaar deze krant goed, meld u aan en doe met ons mee!

CURSUSSEN PLUSPUNT september t/m december 2018

Korting met Zandvoortpas: U krijgt 25% korting op de cursusprijs als u een kopie van uw ID-kaart en de Zandvoortpas inlevert.

MEDISCHE GYM

Heeft u gezondheidsklachten zoals: overgewicht, reuma diabetes, knie-, rug- en/of schouderklachten dan is "medische gym" een ideale training. Medische gym is speciaal voor mensen die al een geruime tijd niet meer aan sport of beweging hebben gedaan. Tijdens groeps-trainingen werkt men op een verantwoorde manier, en aangepast aan het eigen niveau, aan het verbeteren van het uithoudingsvermogen, het verbeteren van de spierkwaliteit en coördinatie. Wanneer u last heeft van uw rug, schouder, knie of zelfs houding of balans dan biedt deze training verschillende geschikte oefeningen om uw fitheid te verbeteren en te behouden.

**Vrijdag 7 september t/m 21 december
van 09:15 tot 10:15 uur, 15 lessen € 95,-**

YOGA MET MEDITATIE

Yoga geeft je nieuwe energie, het leert je te ontspannen en is een ontmoeting met jezelf. Yoga begint en eindigt niet op het matje in de les, je neemt dat gevoel van eenheid van adem, lichaam en geest mee in het dagelijks leven.
Kosten: 15 lessen € 172,-

**Maandag van 19:00 tot 20:15 uur
3 september t/m 17 december**

**Maandag van 20:30 tot 21:45 uur
3 september t/m 17 december**

**Vrijdag van 09:30 tot 10:45 uur
7 september t/m 21 december**

**Vrijdag van 11:00 tot 12:15 uur
7 september t/m 21 december**

KOKEN VOOR MANNEN

Vanaf dinsdag 2 oktober van 16:00-19:00 uur.

Deze cursus biedt u de kans in zes lessen meer kennis te krijgen over koken en bakken én om anderen te ontmoeten. Bent u 60 jaar of ouder en wilt u ook meedoen aan de kookcursus voor mannen? Meld u dan aan en doe mee!

**De kosten bedragen € 60,-
inclusief de maaltijd, een drankje
en een kopje koffie of thee na.**

*Voor aanmelding of meer informatie kunt u terecht bij
Astrid Zoetmulder.*



LEER UW IPHONE KENNEN

Met de iPhone kunt u naast bellen en sms'en ongeveer alles doen wat u ook met een computer zou kunnen doen. Zoals muziek luisteren, tv kijken, een route plannen, zoeken op internet. In deze cursus leert u de basisbeginselen van het omgaan met uw iPhone. U gebruikt uw eigen iPhone tijdens de cursus. Zorg dat hij opgeladen is.
Dinsdag 11 september t/m 9 oktober van 10:00 tot 12:00 uur, 4 lessen € 42,-

LEER UW ANDROID SMARTPHONE KENNEN

Met een smartphone kunt u naast bellen en sms'en ongeveer alles doen wat u ook met een computer zou kunnen doen zoals muziek luisteren, tv kijken, een route plannen, zoeken op internet. In deze cursus leert u de basisbeginselen van het omgaan met uw smartphone. Deze cursus is geschikt voor alle gebruikers van een Android smartphone (bijv. Samsung, LG, Huawei). U werkt met uw eigen smartphone; zorg dat hij opgeladen is.
**Dinsdag 16 oktober t/m 13 november
van 10:00 tot 12:00 uur, 4 lessen € 42,-**

MEER PLEZIER VAN UW IPAD

Met een iPad (een tablet van Apple) kunt u bijna alle dingen doen, die u ook met een computer kunt doen. In deze cursus leert u de beginselen van het gebruiken van uw iPad. De bediening, het e-mailen, internetten en een aantal veel gebruikte apps. U werkt met uw eigen iPad, zorg dat hij opgeladen is. **4 lessen € 42,-**
**Dinsdag 20, 27 november, 11 en 18 december
van 10:00 tot 12:00 uur**

BASISCURSUS WINDOWS

In deze cursus behandelen we de basishandelingen voor een computer of laptop. Omgaan met de muis en het toetsenbord, eenvoudig tekstverwerken, opslaan/bewaren van teksten/foto's, e-mailen en internet. Hoever we met deze onderwerpen gaan hangt af van het niveau van de cursisten.
**Dinsdag 8, 15, 22, 29 januari + 12, 19 februari
van 10:00 tot 12:00 uur, 6 lessen € 64,-**

GRATIS NEDERLANDSE LES

Is Nederlands je tweede taal of wil je je grammatica ophalen? Afhankelijk van de vraag van de cursisten oefent docent Joke Bais met u in een ontspannen sfeer de Nederlandse taal. Joke neemt de deelnemers niet alleen mee in de Nederlandse taal maar ook in de Nederlandse cultuur en manieren en gebruiken. Deelnemers kunnen bij de Bibliotheek Kennemerland een gratis jaar lidmaatschap ontvangen. De cursus is gratis en wordt aangeboden uit de wensboom van het 10 jarig bestaan van Pluspunt.
Donderdag 20 september t/m 13 december van 10:00 tot 12:00 uur, 12 lessen € 0,-

DENDEREN DOOR DE DUINEN

Wandelen is gezellig en gezond: je maakt vitamine D aan, loopt alles soepel en los, krijgt frisse lucht in je neus en longen en de wind waait door je haren. We wandelen 1 uur onder begeleiding van Joke Bais. Joke vertelt onderweg graag over de wereld van dier, boom, plant en mens. Stokken en verrekijker mogen mee, goede schoenen is een must. Bij weer of geen weer, het gaat door!
Dinsdag 18 september t/m 27 november van 10:00 tot 11:00 uur, 10 keer € 30,-

OPEN ATELIER

Onder leiding van Mona Meier. De cursus is geschikt voor beginners en gevorderden. Open Atelier is werken met verschillende materialen zoals houtskool, soft pastel, pen en inkt, aquarel, gouache of acryl. U kiest zelf het onderwerp, landschap of portret waarbij u adviezen of directe hulp krijgt. Soms kunt u geadviseerd worden om met een andere techniek of ander materiaal te werken om uw visie te verbreden.
**Dinsdag 18 september t/m 27 november
van 09:30 tot 12:00 uur, 12 lessen € 130,-**



KERSTSTUK OF KERSTKRANS

Creatief aan de slag voor kerst met echt groen, kerstballen en decoratie. Neem je eigen mes, snoeischaar en een tas mee! **Vrijdag 21 december € 25,-**
**Kerstkrans (voor aan de deur):
van 10:00 tot 12:00 uur**
Kerststuk van 13.00 tot 15.00 uur

BRIDGE BEGINNERS

Leer de eerste grondbeginselen van dit mooie spel. Houdt uw hersenen in conditie en beleef gezellige avonden met elkaar. Het cursusboek is verkrijgbaar bij de docent. Bent u na deze cursus enthousiast geworden dan kunt u doorgaan met de vervolgcursus.
**Maandag 24 september t/m 10 december
van 19:30 tot 21:30 uur, 12 lessen € 115,-**

TAROT VERGEVORDERDEN

Op dinsdag van 19:00 tot 21:30 uur op 16 oktober, 20 november, 18 december, 8 januari, 19 februari en 19 maart.
6 lessen voor € 110,-

CURSUSSEN & OVERIGE ACTIVITEITEN

KOFFIE-IN

Elke maandag van 10:00 tot 12:00 uur nodigt de geur van koffie en vers gebakken koekjes dorpsgenoten uit om binnen te lopen bij de Koffie-In. Even bijpraten, een kaartje leggen, oude bekenden ontmoeten of nieuwe kennissen maken. Zowel dames als heren zijn trouwe bezoekers van de Koffie-In.

Kosten: € 1,10 voor 2 kopjes koffie of thee met een versgebakken koekje.

OOK SAMEN

OOK Samen is dé plek voor ontmoeting en gezelligheid in Zandvoort Noord!

Elke dinsdag- en donderdagmiddag kunt u van 13:30 tot 16:00 uur deelnemen aan spelletjes (€2,50) en creatieve activiteiten (€3,50) incl. koffie. U hoeft zich niet van tevoren op te geven: loop gewoon eens bij ons binnen en doe mee.

Ook op zondag kunt u meedoen met OOK Samen: **elke eerste en derde zondag van de maand van 10:30 uur tot 15:30 uur** (€ 9,50 incl. maaltijd). Aanmelden voor de zondag is wel noodzakelijk i.v.m. het inkopen van de maaltijd. Speciaal voor OOK Samen rijdt de Belbus op deze zondagen ook.

BREIKUNSTENAARS

Elke dinsdag en donderdag van 14:00 tot 16:00 uur. Samen breien of haken, samen handwerken, van elkaar leren en gezelligheid.

De Breikunstenaars verkopen hun prachtige breisels in de Ruilwinkel van Sinkel voor het goede doel.

Deelname is gratis, incl. koffie.

Aanmelden is niet nodig.

DE SCHILDERCLUB VAN OOK SAMEN

Elke dinsdag van 13:30 tot 15:30 uur:

samen schilderen, leren van elkaar, elkaar inspireren, samen exposeren. Twee keer per maand (de even weken) is een docent aanwezig om de groep advies en ideeën te geven, de overige middagen werkt u zelfstandig en met elkaar aan een schilderij. De onderwerpen worden in overleg bedacht en uitgevoerd.

U betaalt € 3,50 p.p. incl. materiaal en koffie.

KLAVERJASSEN

In Pluspunt iedere woensdag

van 20:00-22:30 uur. Aan veel tafels wordt intensief en gezellig gespeeld. Om de roem en de eer, maar ook in competitie en af en toe een feestelijke clubavond. Voor aanmelden en meer informatie kunt u contact opnemen met mw. Smouter: 06-40440633

Prijs per maand € 7,50.

STEUNGROEP ARABISCHE VROUWEN

Praten, lachen, ontmoeten, ontspannen en informatie uitwisselen.

Arabisch sprekende vrouwen die mee willen doen: WEES WELKOM!

De groep wordt begeleid door Vevean Botros. Er wordt samengewerkt met organisaties zoals CJG, GGD, Uitzendbureau Duizend1, Tandarts Poetz.

Iedere vrijdag om 14:00 uur in Pluspunt.

Deelname is gratis.

DE EETCLUB

Dinsdag en donderdag van 12:00 tot 13.30 uur.

De "Eetclub" is een mogelijkheid om gezamenlijk de warme maaltijd te gebruiken. Naast lekker eten staat de gezelligheid centraal. Iedereen die geen zin heeft of niet in staat is om te koken, of die het gezelliger vindt om samen te eten is van harte welkom.

De kosten van het 3-gangen menu bedragen € 8,- U heeft keuze uit een A of B menu.

Menu C is het vegetarische menu.

Eén keer per maand wordt er op donderdag door de vrijwilligers zelf een heerlijke maaltijd bereid. De overige maaltijden worden geleverd door slagerij Marcel Horneman. Voor reservering kunt u bellen met Pluspunt.

TIENERKAMP

Elk jaar is er een tienerkamp. Dit is niet zomaar een kamp. Het tienerkamp wordt mogelijk gemaakt door sponsors en wordt vanuit Pluspunt georganiseerd voor tieners die zelf niet of nauwelijks op vakantie gaan of voor tieners waarvoor het goed is even lekker een weekend ertussen-uit te kunnen.

Dit jaar gaan we naar Duinrell: 19-21 oktober 2018.

Voor informatie & aanmelden:

Robert ten Pierik & Rens Wit 06-3716 8976



MOBILITEITSRACE

Dé rolstoel- en scootmobielrace van Zandvoort als onderdeel van de jaarlijkse mobiliteitsdag voor inwoners van de gemeente Zandvoort. Kom kijken of doe mee!

Donderdag 27 september van 13:30 - 16:00 uur locatie Nieuw Unicum, Zandvoortselaan 165.

Informatie en aanmelden bij de balie van Pluspunt.

HERSTEL HET SAMEN

U kunt met uw kapotte spullen langskomen! OOK Zandvoort wil de bewoners van Zandvoort door middel van Herstel het Samen mobiliseren om elkaar te helpen bij het repareren van kapotte maar vaak nog goede spullen die met een kleine reparatie weer een hele tijd mee kunnen. De reparatiediensten worden gratis aangeboden. Alleen als vervangende onderdelen of materialen nodig zijn, dient u de kosten daarvan ter plekke af te rekenen.

Vrijdag 14 september en 23 november

van 14:00 tot 16:00 uur in Pluspunt

Dinsdag 16 oktober van 14:00 tot 16:00

in De Blauwe Tram.

CHILL OUT

Kinderen uit groep 7 en 8 kunnen hier binnenlopen, chillen en/of meedoen aan activiteiten die georganiseerd worden zoals bijvoorbeeld een basketbal-/volleybal-/voetbaltoernooi, verstopperij in de duinen, creatief knutselen, naar het strand en we doen nog veel meer! Lijkt het je leuk om gezellig langs te komen? Kom dan **op maandag of donderdag van 15:00 tot 17:00 uur** naar de aula van de Brede School De Golf (De Nicolaas en De Duinroos). De toegang is gratis. Tijdens schoolvakanties zijn we gesloten. Voor meer informatie, kunt u contact opnemen met Rens Wit tel: 0637168976

DIGITAAL SPREEKuur

Op het spreekuur kunt u geholpen worden met alle vragen, die u tegenkomt bij het gebruik van PC, laptop, tablet, iPad of smartphone. U kunt ook advies krijgen bij de aanschaf. Er is een aantal vrijwilligers aanwezig om u individueel te helpen. Elk spreekuur is er om 10.30 uur een korte presentatie rond een specifiek thema.

4 september: Spotify

2 oktober: Wachtwoorden onthouden

6 november: Hoe beveilig ik mijn apparaten zo goed mogelijk?

4 december: Marktplaats

Het spreekuur is **elke 1e dinsdag van de maand van 10:00 tot 12:00 uur**. Deelname is gratis.

KOM JE OOK ETEN?

Maandag en donderdag van 17:00 - 19:00 uur.

Elke maandag- en donderdagmiddag wordt in Pluspunt gekookt. Een kok bereidt met medewerking van deelnemers van het RIBW en Nieuw Unicum een heerlijke maaltijd voor buurtbewoners.

De kosten van de maaltijd zijn **€ 8,- p.p. inclusief een drankje vooraf en een kopje koffie na de maaltijd.**

U dient te reserveren voor de maaltijd via de balie van Pluspunt

HELPEN ALS VRIJWILLIGER

Pluspunt biedt een scala aan vrijwilligerswerk voor jong en oud op verschillende locaties! Er is altijd wel een passende klus te vinden. Vrijwilligerswerk is ook voor mensen met een (tijdelijke) uitkering toegankelijk.

Meer weten of aanmelden?

Bel dan even met de vrijwilligerscoördinator van Pluspunt, Yolande Gooszen: 023-5740330.

Kijk ook eens op www.VIP-Zandvoort.nl voor diverse Zandvoortse vrijwilligers-vacatures!

BILJARTEN

Bij Pluspunt is iedereen van harte welkom om een biljartje te komen leggen. In de regel kan dat **van maandag tot en met vrijdag**

van 9:00 tot 17:00 uur. U kunt ook terecht

tot 21:00 uur op de dagen dat Pluspunt 's avonds

geopend is. Tijdens de zondagen van OOK Samen:

de 1ste en de 3de zondag van de maand, van 11.00 tot 15.00 uur, kunt u ook gebruik maken van ons Biljart!

Loop gewoon eens binnen of reserveer de tafel via de balie van Pluspunt.

De kosten zijn € 3,00 p.p.

inclusief een kopje koffie of thee.

KOKEN OVER GRENZEN

Statushouders en vrijwilligers koken samen **(om de week op vrijdag)** heerlijke gerechten uit hun moederland. Buurtbewoners zijn **vanaf 18:00 uur** van harte welkom op deze gezellige avond: samen lekker eten, elkaar ontmoeten en leren kennen.

Opgeven is noodzakelijk en kan tot vrijdag 12:00 uur.



WIJKSTEUNPUNT DE BLAUWE TRAM

wordt dé plek in het centrum van Zandvoort voor ontmoeting, dienstverlening en participatie voor elke wijkbewoner. De activiteiten draaien zoveel mogelijk op het initiatief van inwoners en vrijwilligers. Naast het wijksteunpunt van Pluspunt is er een bibliotheek met een leescafé, Sportservice, kinderopvang en twee basisscholen gehuisvest. De Verbeelding, die bewoners begeleidt naar vrijwilligerswerk en betaald werk, heeft er ook een plek. Komt u ook meedoen? De eerste keer is gratis.



CURSUSSEN & ACTIVITEITEN IN DE BLAUWE TRAM

VOEL JE WEER FIT SENIOREN

In een ontspannen sfeer doet u simpele ademhalings-oefeningen met rustige bewegingen. Hierdoor versterken uw spieren en wordt het lichaam los en flexibel. Inez Folkers heeft jarenlange ervaring met verschillende sport & ontspanningsvormen, zoals reiki en yoga, en begeleidt u naar een soepeler lichaam en ontspannen geest. Deze les is voor senioren. Meedoen is mogelijk als u zonder hulp weer van de grond kunt opstaan. **Deelname op een stoel is natuurlijk ook mogelijk.**

Vanaf 7 september, elke vrijdag van 10:00 uur tot 11:00 uur.

€ 2,50 per keer incl. koffie/thee na afloop.

Vooraf aanmelden is niet nodig, loop gewoon binnen, u bent van harte welkom.

BELLICON: BEWEGEN IS GEZOND EN LEUK!

Voor een goede conditie, balans en coördinatie. Ook als u minder mobiel wordt is het goed om te blijven bewegen. Een Bellicon is een mini-trampoline waarop steunen geplaatst worden zodat ook mensen met een rollator aan de lessen kunnen deelnemen.

De lessen duren één uur incl. de koffie/thee pauze en worden aangepast aan uw tempo en mogelijkheden. Een ervaren MBVO-docent geeft de lessen in een kleine groep zodat iedereen voldoende aandacht krijgt.

Gratis proefles op dinsdag 23 oktober.

De overige 6 lessen zijn op **dinsdag 30 oktober, 6, 13, 20, 27 november en 4 december van 13:15-14:15 uur.**

Kosten: € 30,-.

POËZIE

Wijksteunpunt De Blauwe Tram organiseert, in samenwerking met Bibliotheek Zuid Kennemerland, elke twee maanden een Poëzielezing.

Donderdag 15 november van 14:00 tot 15:30 uur, discussiëren we aan de hand van het beroemde gedicht van Martinus Nijhoff, naar aanleiding van het Boekenweek-thema 2019 "De moeder de vrouw". Aanmelden vooraf is prettig, maar niet noodzakelijk.

De kosten zijn € 2,- inclusief koffie/thee.

BILJARTEN

In de Blauwe Tram kunt u een biljartje leggen: naast de leesruimte van de bibliotheek staat een biljart, iedereen is van harte welkom.

€ 3,- p.p. inclusief een kopje koffie of thee.

Loop gewoon eens op deze ochtenden binnen of reserveer de tafel via de balie.

Maandag en dinsdag van 9:00 tot 12:00 uur

Woensdag van 9:00 tot 10:00 uur

Donderdag en vrijdag 9:00 tot 12:00 uur

JEUGDHONK

Elke maandag en woensdag van 18:30-22:00 uur

voor jongeren van 12 tot 18 jaar.

Heb je zin om mee te doen?

Kom dan gewoon langs en schuif bij ons aan!

Actuele informatie vind je op onze facebookpagina!

SAMEN DOEN

Elke woensdag van 13:30 tot 16:00 uur kunt u deelnemen aan spelletjes (**€ 2,50**) en creatieve activiteiten (**€ 3,50**). U hoeft zich niet van tevoren op te geven: loop gewoon eens bij ons binnen en doe mee.

De eerste keer meedoen is geheel vrijblijvend en gratis!

Tevens kunt u elke vierde zondag van de maand aanschuiven bij Samen DOEN.

De zondag is ook van 13:30 uur tot 16:00 uur.

Speciaal voor Samen DOEN rijdt de Belbus ook op deze zondag.

TEKENLES BIJ SAMEN DOEN

Onder leiding van bevroegen tekenaar Cornelis van Meurs leert u de beginselen van tekenen. U zult al snel merken dat ook u kunt tekenen en dat u met een trots gevoel uw tekening mee naar huis neemt. Deze tekenlessen worden gegeven tijdens Samen DOEN en zijn vooral heel gezellig.

De lessen zijn op woensdag van 13:30-15:30 uur om de week in de even weken in de grote zaal van De Blauwe Tram.

Kosten: € 3,50 inclusief materiaal, koffie/thee en wat lekkers. Vooraf aanmelden is niet nodig.

SCHILDERCLUB BIJ SAMEN DOEN

Een open inloop schilderclub onder begeleiding van vrijwilligster (en hobbyschilder) Trudie Dütting-van Abeelen. U krijgt materiaal en ideeën aangereikt maar werkt verder geheel zelfstandig: er wordt geen les gegeven, deelnemers inspireren en leren van elkaar.

De schilderclub is aanwezig op:

woensdag van 13:30-15:30 uur om de week in de oneven weken in de grote zaal van De Blauwe Tram.

Kosten: € 3,50 inclusief materiaal, koffie/thee en wat lekkers. Vooraf aanmelden is niet nodig.



SJOELCLUB

Tijdens Samen DOEN is kunt u meedoen met de "Sjoelclub". Deze club bestaat uit enthousiaste deelnemers die graag samen een potje sjoelen.

Elke woensdag van 13:30-15:30 uur

Kosten: € 2,50 inclusief koffie/thee en wat lekkers.

Vooraf aanmelden is niet nodig, kom gewoon langs en speel mee!

INLOOPPUNT

Elke woensdagochtend van 10:00-12:00 uur kunt u in de grote zaal van de Blauwe Tram aanschuiven bij het "Inlooppunt": mensen ontmoeten en vrienden maken, een kopje koffie drinken en vooral lekker babbelen.

U betaalt € 1,50 voor twee kopjes koffie met wat lekkers. U hoeft u zich niet aan te melden, kom gewoon eens binnenlopen en doe met ons mee.

QUILT- EN HANDWERKCLUB

Deze handwerk- en quiltclub heeft een open inloop op **vrijdagmiddag in de even weken van 13:30 tot 16:00 uur.**

Van en aan elkaar leren en daarbij nieuwe contacten opdoen met veel gezelligheid. Natuurlijk is er ook mogelijkheid tot ruilen van stoffes. U kunt bij de club meedoen met allerlei handwerk!

Kosten € 2,50 per keer inclusief 1 kopje

koffie/thee. Neemt u zelf (geknipte) katoenen lapjes, een schaar naald en draad en een potlood mee?

BLOEMENWORKSHOP

Op vrijdag vanaf 28 september 14.00 tot 16.00 uur elke 14 dagen (oneven weken).

Onder begeleiding van een docent maakt u een leuk bloemstuk om uw huiskamer mee op te fleuren.

Deze workshop is inclusief 1 kop koffie/thee en kost € 7,00 p.p. per keer (contant betalen aan de docent).

U dient wel zelf een bakje/vaasje mee te nemen.

Aanmelden kan via de balie van de Blauwe Tram.

VERMIJD VALLEN, BLIJF VITAAL

In 5 lessen leert u hoe u het risico op een val kunt verminderen. Reden genoeg om mee te doen!

Naast beweging en oefeningen krijgt u praktische tips waarmee u meteen zelf aan de slag kunt.

Pluspunt heeft in samenwerking met fysiotherapeuten van De Prinsenhof en Kennemerhart deze cursus ontwikkeld, speciaal voor de Zandvoortse senioren.

25 september, 2 oktober, 9, 16 en 30 oktober, van 15:30-16:30 uur.

De cursus kost € 17,50.

DE LOCOMOTIEF

De Locomotief is speciaal voor senioren die graag iets willen ondernemen samen met anderen, maar waarbij dat soms wat moeilijker gaat omdat lichamelijke of geestelijke gezondheid hierin beperkt. Er is ook plek voor naasten en mantelzorgers: samen met degene waar u voor zorgt iets leuks buitenshuis ondernemen of even opladen! Het programma is elke keer anders en u kunt zelf ideeën inbrengen voor een activiteit.

Elke dinsdag vanaf 4 september:

inloop en activiteit 10:00-12:00 uur

Lunch: 12:00-13:00 uur

Kosten: € 3,- per keer incl. koffie/thee,

of € 5,- per keer incl. lunch

De 1e keer meedoen is gratis!

Opgeven of informatie:

Shirley Parrée: 06-44683110

of s.paree@pluspuntzandvoort.nl

OFFICIËLE OPENING WIKSTEUNPUNT DE BLAUWE TRAM

woensdag 31 oktober van 13:30 - 16:00 uur

Deze middag laten wij zien wat er allemaal te doen is in het wijksteunpunt. Kom langs en doe actief mee met onze activiteiten, bewonder de expositie over de Blauwe Tram en struin langs de informatie tafels.

Bij binnenkomst krijgt u koffie met wat lekkers en na de opening een hapje en een drankje.

Zet alvast in de agenda: "dementie vriendelijke samenleving" 8 oktober van 13:00 - 16:00 uur in de Blauwe Tram

HULP & ONDERSTEUNING

WIJKSTEUNPUNT OOK ZANDVOORT...

...is sinds **10 jaar** gehuisvest in het gebouw van Pluspunt in Zandvoort-Noord en is een samenwerkingsverband van vijf organisaties en de gemeente Zandvoort op het gebied van Wonen, Welzijn en Zorg: woningcorporatie De Key, zorgcorporatie Nieuw Unicum en Kennemerhart, de Regionale Instelling voor Beschermd Wonen (RIBW), welzijnsorganisatie Pluspunt en de gemeente Zandvoort.

Onlangs is besloten het samenwerkingsverband voort te zetten en uit te breiden tot 2027. In dit steunpunt werken we samen met de doelstelling dat mensen (ook ouderen en mensen met een beperking) zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen in hun vertrouwde woonomgeving.

PLUSDIENST

Heeft u hulp nodig? Of raakt u als zorgend familielid overbelast? Dan staat de Plusdienst voor u klaar en gaat op zoek naar een passende oplossing!

De Plusdienst is er voor alle inwoners van Zandvoort en hun mantelzorgers die steun nodig hebben om zelfredzaam te blijven.

De Plusdienst geeft vooral praktische hulp zoals: vervoer naar bv. een ziekenhuis, hulp bij boodschappen, alarmering, klusjes in huis en tuin.

De hulp wordt geboden door vrijwilligers.

Geopend op werkdagen van 9:00 - 17:00 uur.

Telefoon: 023-5717373



TOON HERMANS GROEP

Voor mensen die te maken hebben met kanker. Deelnemers wisselen aan de hand van een thema ervaringen uit, bieden elkaar (emotionele) steun en krijgen informatie en advies. Deelnemers bepalen zelf welke thema's aan bod komen. Een oncologieverpleegkundige is aanwezig om de groep te begeleiden.

Elke 2e vrijdag van de maand van 10:30 tot 12:00 uur in Pluspunt.

Opgave vooraf is niet noodzakelijk. Deelname en ook de koffie of thee zijn gratis.

BELBUS

De Belbus rijdt binnen de gemeente Zandvoort van maandag t/m vrijdag van 9:00 - 17:00 uur en op zaterdag van 9:00 tot 13:00 uur. U wordt op een afgesproken tijdstip van huis opgehaald en weer thuisgebracht.

Opstappen zonder afspraak:

- maandag 14:00 uur: Huis in de Duinen
- dinsdag 14:00 uur: Huis in de Duinen
- woensdag 12:00 uur: de voordeur van De Blauwe Tram
- woensdag 13:45 uur: Huize A.G. Bodaan
- woensdag 14:00 uur: Huis in de Duinen
- vrijdag 13:45 uur: Huize Bodaan
- vrijdag 14:00 uur: Huis in de Duinen.

Op zaterdag rijdt de belbus om **10:45 uur** vanaf Huize Bodaan en rijdt daarna door naar Huis in de Duinen en Huis in 't Kostverloren. Om **12:00 uur** rijdt de bus vanuit het dorp retour. U hoeft hiervoor niet vooraf te reserveren.

U bestelt de Belbus tijdens werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur minimaal 1 dag van tevoren.

Kosten: retour € 1,70 en enkele reis € 0,85.

Informatie en reserveren, telefoon: 5717373.



MANTELZORG STEUNGROEP

Mantelzorgers delen ervaringen. Als u mantelzorgert bent heeft u veel aan uw hoofd en maakt u veel mee. Hier kunt u uw ervaringen als mantelzorgert met andere mantelzorgers delen. De lotgenotengroep is specifiek voor mantelzorgers uit Zandvoort en Bentveld en is een samenwerking van Tandem, wijksteunpunt OOK Zandvoort en wijksteunpunt De Blauwe Tram.

De groep komt eens in de zes weken bij elkaar in

wijksteunpunt OOK Zandvoort

op dinsdag van 10:00 tot 12:00 uur

&

In wijksteunpunt De Blauwe Tram

op maandag van 10:00 tot 12:00 uur.

Deelname is gratis.

Voorafgaand aan deelname is er een kennismakingsgesprek met de mantelzorgconsulent.

U kunt zich bij Tandem opgeven via **T. 023-8910610.**

WELZIJN OP RECEPT

Soms is het lastig om zelf een goede draai aan het leven te geven. U wilt wel iets gaan doen, maar om die eerste stap te zetten of erachter te komen hoe u zich beter kunt gaan voelen, kan lastig zijn. Pluspunt en zorgverleners werken samen in Welzijn op Recept. De zorgverleners kunnen voor u een recept uitschrijven en u verwijzen naar welzijn. Het idee erachter is dat bewegen, samen activiteiten doen, iets nieuws leren en creativiteit een eerste stap is naar een aangenamer en gezonder leven. Na een verwijzing komt u via een beroepskracht in contact met een vrijwillige welzijnscoach. Deze helpt u om een activiteit te vinden die bij u past.

De welzijnscoach is er voor alle inwoners van Zandvoort van 18 jaar en ouder. De hulp is gratis.

Wilt u meer weten?

Neem contact op met Astrid Zoetmulder.

ALZHEIMER TREFPUNT

Elke 1e woensdag van de maand wordt een actueel thema besproken in "het Alzheimer Trefpunt". Tevens is er gelegenheid om informatie te krijgen, vragen te stellen en ervaringen te delen. Het Trefpunt is een samenwerking van Alzheimer Zuid-Kennemerland, Steunpunt OOK Zandvoort, Kennemerhart, Tandem, Zorgbalans en Home Instead. De bijeenkomsten zijn op diverse locaties:

Woensdag 5 september "Wat is dementie?"

Locatie: OOK Zandvoort, Flemingstraat 55.

Woensdag 3 oktober

"Meegaan in de veranderende wereld"

Locatie: Ontmoetingscentrum Het Juttershart, Huis in het Kostverloren.

Woensdag 7 november

"Wat doet dementie met de familie?"

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram, Louis Davids carré 1

Woensdag 12 december

"Financiën"

Locatie: Ontmoetingscentrum Het Juttershart, Huis in het Kostverloren.

Vanaf 19:15 uur staat de koffie klaar; de bijeenkomst wordt afgesloten om 21:00 uur. U bent van harte welkom, deelname is gratis.

TELEFOONCIRKEL

De Telefooncirkel bestaat uit een groep mensen die elkaar **elke ochtend tussen 09:00 en 09:30 uur** belt. Iedere dag wordt de cirkel om 09:00 uur gestart door een medewerker van Pluspunt. Bij problemen of wanneer iemand de telefoon niet opneemt, wordt actie ondernomen. Aan de deelname zijn geen kosten verbonden; behalve uw dagelijkse telefoontje.

BURENDAG

21 september van 10:00-12:00 uur
Pluspunt, Zandvoort Noord

"HEEL PLUSPUNT BAKT!"

Pluspunt daagt de buren uit: wie maakt de lekkerste taart?

Bent u gek op taart eten en gezelligheid? Kom dan langs op Burendag bij Pluspunt voor een heerlijk bakje koffie met een stuk taart en veel gezelligheid! Bent u gek op taarten bakken? Meld u dan aan voor de taartenbakwedstrijd! Een jury van echte taartliefhebbers zal alle ingediende taarten beoordelen en een winnaar kiezen.

Deelname is gratis.

Bij de balie van Pluspunt kunt u terecht voor meer informatie en aanmelden.

BURENDAG

21 september van 13:30-15:30 uur
Blauwe Tram, Zandvoort Centrum

"BEWEEG MET DE BUURT MEE!"

Kom meewerken aan de gezamenlijke conditie van de buurt op de sport-Burendag.

Er is van alles te beleven: er is voor elke leeftijd een leuke activiteit. Er zijn demonstraties van o.a. de Bellicon en Fit voor senioren waarbij u mee kan doen. Het circus neemt iedereen mee in de circuswereld van 15.00 tot 15.30 uur. Bent u op zoek naar een sportmaatje kom dan om 13.30 uur naar de ontmoetingstafel. Tussendoor krijgt u een verfrissend drankje.

Deelname is gratis, aanmelden is niet nodig.

Bij de balie van de Blauwe Tram kunt u terecht voor meer informatie.

LOCATIES, CONTACT, MEER INFORMATIE & AANMELDEN

Pluspunt/ OOK Zandvoort	Flemingstraat 55	Zandvoort Noord	www.pluspuntzandvoort.nl	023-57 40 330
Wijksteunpunt de Blauwe Tram	Louis Davids carré 1	Zandvoort Centrum	www.deblauwetram-zandvoort.nl	023-30 40 700