



PLUSPUNTKRANT

Pluspunt Noord en Pluspunt locatie Centrum zijn de wijksteunpunten van Zandvoort waar de activiteiten worden georganiseerd die u in deze krant kunt terugvinden en waar wij u/jou graag ontmoeten, je welkom bent en mee kan doen.

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

CURSUSSEN & ACTIVITEITEN | PLUSPUNT Noord

Deelname op elk moment mogelijk | 25% korting met zandvoortpas | Aanmelden via www.pluspuntzandvoort.nl of 023-5740330

<p>Kundalini Yoga Docente Anne-Marij neemt je mee in de Yoga van het bewustzijn. Laat de energie door je lichaam stromen en kom in balans door kriya-een serie oefeningen, meditatie, mantra en ademhalingstechnieken.</p> <p>Dinsdag 13 augustus t/m 17 december van 09:00 uur tot 10:15 uur, inloop 08:45 uur. Kosten € 1,- per keer. Vooraf aanmelden.</p>	<p>Nederlandse les (gratis) Is Nederlands je tweede taal of wil je je grammatica ophalen? Afhankelijk van de vraag van de cursisten oefent u in een ontspannen sfeer de Nederlandse taal, samen met een gezellige groep mensen. Vooraf aanmelden.</p> <p>Beginners: woensdag 4 september t/m 18 december van 10:00 uur tot 12:00 uur.</p> <p>Gevorderden: donderdag 5 september t/m 19 december van 10:00 uur tot 12:00 uur.</p>	<p>Linedance Ook bij Pluspunt kan je nu Linedancen! Onder begeleiding van een ervaren docent leer je de basispassen en gaat dat uitbreiden met alle mogelijke variaties. Line dancen op verschillende muziekstijlen.</p> <p>Vrijdag 6 september t/m 20 december van 11:30 uur tot 12:30 uur. Kosten € 40,- per blok van acht lessen. Vooraf aanmelden.</p>
<p>Improvisatie & theatersport Maak kennis met de wondere wereld van improviseren. Uit je hoofd en in je lijf, heerlijk met de andere deelnemers erop los fantaseren. Deze cursus is voor alle leeftijden en onder leiding van gerenommeerd theateracteur Leo van Esch.</p> <p>Vrijdag 6 september t/m 20 december van 14:00 uur tot 16:00 uur. Kosten € 40,- per blok van acht lessen. Gratis proefles. Vooraf aanmelden.</p>	<p>Yoga met meditatie Yoga geeft je nieuwe energie en leert je ontspannen, het 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. Zo sta je met vertrouwen in het leven.</p> <p>Maandag 9 september t/m 16 december van 19:00 uur tot 20:15 uur. Kosten € 161,- voor de gehele reeks. Vol=vol. Vooraf aanmelden.</p>	<p>Open atelier Werken met verschillende materialen. We tekenen met houtskool, soft pastel, pen of inkt en schilderen met aquarel, gouache of acryl. Het onderwerp wordt zelf gekozen, landschap of portret waarbij adviezen of directe hulp wordt gegeven. Meenemen: eigen materiaal, zoals papier, doek, potloden en verf.</p> <p>Dinsdag 17 september t/m 3 december van 09:30 uur tot 12:00 uur. Kosten € 120,- voor 12 lessen. Vooraf aanmelden.</p>
<p>Voetjes van de vloer! Voetjes van de vloer is goed voor lichaam en geest. Dansen houdt je lijf fit, een uitdaging met veel humor en blijheid. Cognitieve vaardigheden worden getraind waardoor onze hersenen langer actief en gezond blijven. Onder leiding van Conny Lodewijk heerlijk een uurtje "uit je bol".</p> <p>Vrijdag 6 september t/m 20 december van 10:15 uur tot 11:15 uur. Kosten € 10,- per maand. Vooraf aanmelden.</p>	<p>Kunstgeschiedenis Volg de koers van de kunstgeschiedenis aan de hand van steden die ooit grote artistieke centra waren.</p> <p>Zondag 22 september: Pompeii en Paestum Zondag 27 oktober: Córdoba en Salamanca Zondag 24 november: Rome en Amsterdam Zondag 22 december: Wenen en Londen</p> <p>Van 14:00 uur tot 16:00 uur, kosten € 10,00 per keer. Locatie: Juttershart, HIK, Burg Nawijnlaan 100 Zandvoort. Vooraf aanmelden.</p>	<p>Denderen door de duinen <i>Van Herfst tot Winter, Van Winter tot Voorjaar, Van Voorjaar tot Zomer!</i></p> <p>Wandelen is gezellig en gezond, heerlijk in de buitenlucht. Door het wandelen wordt er vitamine D aangemaakt en het maakt het lijf weer los. Onder begeleiding van Jacqueline Nieuwenhuis, zij neemt u mee in haar vertellingen over de wereld van dier, boom, plant en mens. Stokken en verrekijker mogen mee, goede schoenen is een must.</p> <p>Elke dinsdag van 10:30 uur tot 11:30 uur. Start ingang Waterleidingduinen. Kosten € 15,- per 10 wandelingen. Vooraf aanmelden.</p>

ONTMOETING & VRIJE TIJD | PLUSPUNT Noord

Deelname op elk moment mogelijk | 25% korting met zandvoortpas | Aanmelden via www.pluspuntzandvoort.nl of 023-5740330

<p>Koffie-in Elkaar ontmoeten, koffie drinken en bijkletsen. De koffie is gratis en iedereen is welkom!</p> <p>Elke maandag van 10:00 uur tot 12:00 uur. Aanmelden niet nodig.</p>	<p>Vrouwencafé Vrouwen van alle leeftijden en nationaliteiten komen samen om gezellig een kopje koffie te drinken en over allerlei onderwerpen te praten. De groep kan altijd een gastspreek(st)er uitnodigen om een bepaald thema te behandelen.</p> <p>Elke vrijdag van 09:30 uur tot 12:00 uur. Aanmelden niet nodig.</p>	<p>Warm Buurthuis: Koffie & Soep Gezellig samen koffie/thee drinken in de ochtend en daarna samen lunchen met verse zelfgemaakt soep met broodjes. Iedereen mag aanschuiven, kom eens sfeerproeven en blijf gezellig hangen! Gratis.</p> <p>Elke dinsdag, aanmelden niet nodig. Koffie & thee: van 10:00 tot 12:00 uur. Lunch met soep: 12:00 tot 13:30 uur.</p>
--	--	---

Kom je OOK eten?!

Elke maandag- en donderdagmiddag wordt er in Pluspunt gekookt. Een kok bereidt met medewerking van deelnemers een heerlijke maaltijd. Kom je OOK gezellig eten met buurtbewoners?

Elke maandag en donderdag van 17:00 uur tot 19:00 uur. Kosten € 10,50 p.p. inclusief een drankje vooraf en een kopje koffie na de maaltijd. Vooraf aanmelden.

Stappen met Pluspunt

Wandelen is leuk en het is nog leuker om dit samen te doen. Trek de stoute schoenen aan en ga met ons mee, neem de buurvrouw of buurman ook mee! Zo blijven we met elkaar in beweging.

Om de week op maandag van 09:45 uur tot 11:00 uur. Om 9:45 uur verzamelen bij Pluspunt (gratis koffie/thee) en om 10:00 uur start wandeling. Aanmelden gewenst.

De Schilderclub

Samen schilderen, leren van elkaar, elkaar inspireren! Vrijwilligsters Joke & Larissa zijn aanwezig om de groep advies en ideeën te geven, verder werkt u zelfstandig en met elkaar aan een schilderij. Geen ervaring nodig.

Elke dinsdag van 13.30 uur tot 16.00 uur. Kosten € 3,50 inclusief materialen, koffie/thee en wat lekkers. Aanmelden niet nodig.

Spelletjesmiddag

Gezellig samen met buurtbewoners spelletjes spelen. Iedereen is welkom, dus kom eens langs!

Elke dinsdag en donderdag van 13:30 uur tot 16:00 uur. Kosten € 2,50 p.p. Aanmelden niet nodig.



Scootmobielclub De Antilopen

Eén keer per maand gezellig samen op pad via verschillende routes naar diverse locaties.

Elke 3e donderdag van de maand. Om 13:15 uur verzamelen in Pluspunt inclusief koffie/thee. Van 13:30 uur tot 16:00 uur toeren. Kosten € 3,50 p.p. De 1e keer is gratis. Aanmelden gewenst.

Biljart & Tafeltennis

Iedereen is welkom om op reservering te komen biljarten en /of tafeltennissen.

Dagelijks tussen 09:00 uur en 17:00 uur. Kosten € 3,- p.p. voor 1,5 uur biljarten/tafeltennissen inclusief een kopje koffie/thee. Vooraf aanmelden.

Kerstdiner Pluspunt

Gezellig samen dineren met andere buurtbewoners, het magische 5-gangen Kerstdiner!

Maandag 23 december van 16:30 uur tot 20:00 uur. Kosten € 18,50 p.p. inclusief een welkomstdrankje. Vooraf aanmelden.

De Breikunstenars

Samen breien of haken, samen handwerken, van elkaar leren en gezelligheid. Iedereen is welkom, deelname is gratis, inclusief koffie/thee. Geen ervaring nodig.

Elke donderdag van 14:00 uur tot 16:00 uur. Aanmelden niet nodig.



Herstel het samen!

Wat doe je met een elektrisch apparaat dat niet meer werkt, een lamp die het niet meer doet, een snoer dat stuk is of een te lange broek? Weggooien of... Samen repareren! Duurzaam, inspirerend en gezellig. De werkzaamheden worden gratis uitgevoerd, alleen als vervangende onderdelen of materialen nodig zijn dienen die kosten ter plekke afgerekend te worden.

Zie onze ladder in de krant voor de actuele data. Aanmelden niet nodig.



CURSUSSEN, ACTIVITEITEN & ONTMOETING | PLUSPUNT Centrum

Deelname op elk moment mogelijk | 25% korting met zandvoortpas | Aanmelden via www.pluspuntzandvoort.nl of 023-3040700

De Eetclub

Samen eten is gezellig. Schuif ook eens aan bij de Eetclub in Rabbel en nuttig een warme maaltijd met elkaar, keuze uit 2 menu's. Ook een vegetarisch menu is mogelijk

Iedere dinsdag van 12.00 uur tot 14:00 uur. Kosten: €12,50 p.p. voor een 3-gangen menu. Tijdig reserveren is noodzakelijk en kan tot maandag 11:00 uur bij Rabbel 023-7430964.

De Locomotief

Op dinsdagochtend komt een groep Zandvoortse inwoners bij elkaar om samen een kop koffie/thee te drinken, verhalen te delen en te bewegen. Tijdens de koffie doen zij een activiteit zoals een spelletje, muziek luisteren, een quiz en hebben zij het heel gezellig met elkaar. Ook als uw lichamelijke of geestelijke gezondheid wat beperkt is bent u van harte welkom in deze veilige sfeer waar u helemaal uzelf kunt zijn.

Elke dinsdag van 10:00 uur tot 12:00 uur. Kosten € 3,- per keer inclusief koffie/thee. Aanmelden niet nodig.

Samen DOEN

Creatief aan de slag, een kaartje leggen of een potje sjoelen. Klaar om over de drempel te stappen, de kwast ter hand te nemen en uzelf te verrassen? Onder begeleiding van een kunstenaar tovert iedereen iets moois op het doek. Meer zin in een ouderwets potje klaverjassen of sjoelen, dan kan dat ook. Sluit gezellig aan.

Elke woensdag van 13:00 uur tot 15:30 uur. Kosten € 3,- /€ 4,- inclusief koffie/thee met wat lekkers. Aanmelden niet nodig.

Bloemschikken

Elke maand kunt u een bloemstuk leren maken met aanwijzingen van Joop Jansen. Hij heeft jarenlang een eigen bloemenzaak in Heemstede gehad. "Bloemschikken is voor mij een passie. Ik leg uit waar je op moet letten en help waar nodig mee en natuurlijk maken we er ook een gezellige middag van".

Elke 2e vrijdag van de maand van 14:00 uur tot 15:30 uur. Kosten € 10,- inclusief koffie/thee en wat lekkers. Vooraf aanmelden.

Voel je fit Senioren

We doen in een ontspannen sfeer simpele ademhalingsoefeningen en rustige bewegingen. Deze les is voor senioren; meedoen kan als u zonder hulp weer van de grond op kan staan. Deelname op een stoel is natuurlijk ook mogelijk!

Elke vrijdag van 10:00 uur tot 11:00 uur. Kosten € 3,- per les inclusief koffie/thee na afloop. Gratis proefles. Vooraf aanmelden.

Nuttige Steken

Deelnemers leren naaien op een naaimachine. Ieder aan zelfgekozen projectjes en in eigen tempo. Soms werken we een aantal weken allemaal aan hetzelfde project zoals een toiletasje of speldenkussen. We hebben heel veel aandacht voor jou en het proces, het resultaat staat niet voorop. Leren naaien vraagt veel geduld en samen komen we altijd weer verder.

Elke woensdag van 10:00 uur tot 12:00 uur. Vooraf aanmelden.

Koffie-in

Elkaar ontmoeten, koffie drinken en bijkletsen. De koffie is gratis en iedereen is welkom!

Elke woensdag van 10:00 uur tot 12:00 uur. Aanmelden niet nodig.

Poëzie

Theo Chin Sue weet als geen ander te vertellen over poëzie, hij bespreekt en leest allerlei werken en neemt u mee in de wonderre wereld van Poëzie!

Zie onze ladder in de krant voor de actuele data. Kosten € 2,50. Aanmelden gewenst.

Biljart

Iedereen is welkom om op reservering te komen biljarten.

Dagelijks tussen 10:00 uur en 16:00 uur. Kosten € 3,- p.p. voor 1,5 uur biljarten inclusief een kopje koffie/thee. Vooraf aanmelden.

HULP & ONDERSTEUNING | PLUSPUNT Noord & PLUSPUNT Centrum

Welzijn op recept

Voelt u zich soms alleen, piekert u veel of zitten lichamelijke of psychische klachten in de weg? En wilt u uw welzijn en de kwaliteit van uw leven verbeteren? Via Welzijn op Recept kunt u een positieve draai aan uw leven geven. Samen met u kijkt een coach van Pluspunt waar u mee zit en welke oplossing bij u past. De coach van Welzijn op Recept is een welzijnscoach.

Informatie via Marion Schouten

06-41275228 of

m.schouten@pluspuntzandvoort.nl

Telefooncirkel

Wilt u dagelijks even iemand spreken? Elke dag even laten weten dat het goed met u gaat? Elke dag tussen 9.00 uur en 9.30 uur belt een groep mensen elkaar in vaste volgorde. De laatste deelnemer belt naar Pluspunt om te laten weten dat de cirkel rond is. Wanneer iemand de telefoon niet opneemt wordt er actie ondernomen.

Informatie via Plusdienst 023-5717373.

Informatief huisbezoek 80+

Wie 80 jaar is geworden ontvangt een brief met daarin het aanbod van een huisbezoek door een vrijwilliger. Deze gaat met u in gesprek over hoe het met u gaat, informeert u over activiteiten en voorzieningen en kan indien gewenst vragen of een sociaal werker daarna contact met u opneemt. Tijdens het bezoek ontvangt u de informatie gids "Wie, wat, waar voor senioren".

Informatie via de Plusdienst 023-5717373.

Formulieren Werkplaats

Voor hulp bij het (leren) invullen van formulieren. Je kunt binnenlopen zonder afspraak. Vrijwilligers staan klaar om samen met jou het formulier in te vullen.

Maandag van 10:00 uur tot 12:00 uur in de Bibliotheek in De Blauwe Tram.

Woensdag van 9:30 uur tot 12:00 uur in Pluspunt Zandvoort Noord.

Aanmelden niet nodig.



VOEL JE VRIJ!

'Stoppen met roken' en leefstijltraining.

Denk je erover na om te stoppen met roken? Schrijf je dan snel in voor deze training! 11 themabijeenkomsten. Bij voldoende deelnemers wordt een nieuwe groep gestart.

Informatie via Anita Venema

06-41823190 of

a.venema@samenzandvoort.nl

Vooraf aanmelden.

Het wijkteam is er voor iedereen in Zandvoort en biedt informatie, advies en ondersteuning. Als u ergens niet uitkomt, staan wij klaar om u te helpen met allerlei vragen, of deze nu gaan over financiën, welzijn, zorg of wonen. Ook als u zich zorgen maakt over een andere buurtbewoner, kunt u bij ons terecht.

Wilt u juist bijdragen aan de hulp voor anderen in uw buurt? Ook dan kunt u contact opnemen! 023-5719393.

Het **Sociaal Raadslid** is gespecialiseerd in regelgeving en formulieren en kan u onafhankelijk advies geven. Zij helpt u bij het invullen van complexe formulieren, het opstellen van bezwaarschriften en kan bemiddelen met instanties wanneer u er zelf niet uitkomt.

Beschikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag. Het inlooppreekuur is op donderdag van 9.00 uur tot 12.00 uur. Voor meer informatie: 023-5719393 of sociaalraadslid@samenzandvoort.nl

Samen Zandvoort Sociaal Wijkteam

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag
Van 09:00 uur t/m 17:00 uur

023 - 5719393

socialwijkteam@samenzandvoort.nl

Inlooppreekuur:

Vanaf 1 oktober bent u elke donderdag van 9.00 uur tot 12.00 uur van harte welkom!

Flemingstraat 55, 2041VW Zandvoort



Breinplein

Iedere maand een inspirerende en mooie bijeenkomst.

17 september, thema Dementie: *is het dementie? Zo ja, wat nu?*

De deelnemers gaan naar huis met meer kennis over de vormen van dementie. Met deze presentatie zullen wij zoveel mogelijk antwoorden geven over wat de diagnose inhoudt.

26 november: De notaris.

28 januari: Je staat er niet alleen voor.

Van 19:00 uur tot 21:00 uur in Pluspunt Noord. Informatie en aanmelden via G.hoeben@pluspuntzandvoort.nl of via 023-5740300.

Ervaringscafé

Iedere 3e dinsdag van maand een themabijeenkomst. Aan de hand van een ervaringsverhaal van een ervaringsdeskundige en informatie van een organisatie gaan we met elkaar in gesprek en kunnen we ervaringen delen.

17 september: Positief Zelfbeeld.

15 oktober: Zingeving.

19 november: Ontmoeting

17 december: Dagbesteding en vrijwilligerswerk

Van 19:00 uur tot 21:00 uur in Pluspunt Noord. Informatie en aanmelden via Marion Schouten 06-41275228 of m.schouten@pluspuntzandvoort.nl.

Bestellen Belbus

De belbus rijdt van maandag t/m zaterdag. De kosten zijn € 1,25 per enkele rit en € 2,50 voor een retour. **Voor het maken van een afspraak kunt u bellen met 023-5717373.**

Plusdienst

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. De hulp wordt geboden door vrijwilligers en is in principe gratis.

Openingstijden: iedere werkdag van 9:00 uur tot 17:00 uur. Telefoon: 023-5717373.

Digitaal Spreekuur

We beginnen met een korte presentatie en daarna is er gelegenheid om vragen te stellen. Komt u niet voor de presentatie, dan kunt u vanaf 10:30 uur binnenkomen.

Zie www.pluspuntzandvoort.nl voor alle data en onderwerpen. U kunt SeniorWeb Haarlem vragen stellen via Whatsapp: 06 220 928 95. **Elke 1e dinsdag van de maand van 10:00 uur tot 12:00 uur in Pluspunt Noord. Aanmelden niet nodig.**

Steunpunten & Lotgenoten

- **Depressiesteungroep:** om de week in de oneven weken op donderdag van 19:30 uur tot 21:00 uur.
- **Lotgenotengroep Autisme:** om de maandag van 19:30 uur tot 21:00 uur.
- **Steungroep Mantelzorgers:** eens in de 6 weken op dinsdag van 10:00 uur tot 12:00 uur.

Zie voor meer Hulp & Ondersteuning: www.pluspuntzandvoort.nl/cursussen/ondersteuning-hulp

Heeft u een idee of initiatief om uw buurt leuker en gezelliger te maken? Bijvoorbeeld; plantenbak opknappen, een buurt BBQ, een saaie muur of hek opleuken, of bent u opzoek naar burens om iets samen te ondernemen? Hulp nodig bij aanvraag burendag of via de gemeente geld voor een burgerinitiatief aanvragen?

Neem contact op met Paulien Willemsen om samen dit idee/initiatief op te pakken en te organiseren. 06-42886065 of p.willemsen@pluspuntzandvoort.nl

KINDEREN & JONGEREN | PLUSPUNT Noord

Clubs

Speelgroep: 0 t/m 2,5 jaar, dinsdag 09:30-11:00

Chill Mee: 6 t/m 9 jaar, vrijdag 15:15-16:45

Chill Out: 10 t/m 12 jaar, maandag & woensdag 15:00-17:00

Jeugdgonk: 12 t/m 18 jaar, maandag 19:00-21:00, vrijdag 20:00-22:00

Futsal: 10+ jaar, vrijdag 17:45-18:45

Girls Eve: meiden 12+, woensdag 18:00-20:00



KINDER- & JONGERENWERK ZANDVOORT

Contact

**Marieke Lowiesen: 06-36300809
jongerenwerk@pluspuntzandvoort.nl**

**Jongerencentrum:
Flemingstraat 55, 2041VW Zandvoort**



Jongerenwerk.Zandvoort

VRIJWILLIGERSWERK | PLUSPUNT Noord & PLUSPUNT Centrum

Pluspunt zoekt vrijwilligers!

Wil jij mensen helpen? We hebben vrijwilligerswerk dat bij je past.

- Balie
- Plusdienst: Boodschap doen, vervoer ziekenhuis, gezelschap of samen wandelen
- Belbuschauffeur
- Gastheer/-vrouw
- Beheer

Of heb je een ander talent dat je graag wilt in zetten?

Ben jij die enthousiaste vrijwilliger? Of wil je meer informatie?

Neem dan contact op met Pauline via p.hohner@pluspuntzandvoort.nl.



Voor alle mantelzorgers in Zandvoort
www.zandvoort.nl

LOCATIE | ADRES | CONTACT | informatie & aanmelden:

Pluspunt Noord | Flemingstraat 55, 2041 VW Zandvoort Noord | 023-57 40 330

Pluspunt Centrum | Louis Davids carré 1, 2042 LZ Zandvoort Centrum | 023-30 40 700

 **info@pluspuntzandvoort.nl**

 **www.pluspuntzandvoort.nl**