WAARDSE SENIOREN IN BEWEGING

SPECIAAL VOOR ALLE SENIOREN IN HEERHUGOWAARD

Activiteitenprogramma

Maandag 2 oktober tot en met dinsdag 31 oktober 2017

Initiatiefnemers

De Pieter Raat Stichting • Magentazorg • Bibliotheek Kennemerwaard • Heerhugowaard Sport NV • MET Welzijn Heerhugowaard

Voorwoord

Digitaal inschrijven!
De laatste jaren horen we "in de wandelgangen" steeds vaker de wens van deelnemers om digitaal te kunnen schrijven. De wachttijd tijdens de eerste inschrijfdag in het gemeentehuis was best lang en als een activiteit dan ook nog eens volgeboekt was, waren er soms teleurgestelde gezichten. Vanaf dit jaar kunt u zich daarom digitaal inschrijven voor activiteiten! Uiteraard is er dan nog steeds kans dat een activiteit vol zit, maar u hoeft geen nummertje meer te trekken en lang op uw beurt te wachten. Is het voor u niet mogelijk om digitaal in te schrijven? Daarvoor is een oplossing. Onder het kopje "digitaal inschrijven" treft u nadere informatie aan. Geadviseerd wordt om dit goed door te lezen zodat u weet wat de inschrijfvoorwaarden zijn.

Classic meets Pop
We openen de maand spectaculair met een optreden van Opera Familia. Dit zingende gezin brak door na hun Nederlandse TV debuut in 2011. Met een gouden album, de Populariteit Award 2012, een eigen TV Special, diverse succesvolle theater tournees in eigen land en talrijke internationale concerten hebben zangers/songwriters Carla, Paul en Belinda een stevige plaats veroverd in de Muzikale Showbizz. Wij zijn er trots op dat ze onze maand zingend in beweging zetten.

De Pieter Raat Stichting, Magentazorg, Bibliotheek Kennemerwaard, Heerhugowaard Sport NV en MET Welzijn Heerhugowaard hebben opnieuw en met veel plezier een prachtig gevarieerd activiteitenprogramma samengesteld. Wat te denken van een percussie workshop, als patissier aan de slag met een chocoladehart, mozaïeken of een workshop Facebook? Uiteraard zijn succesvolle "gouwe ouwe" ook weer opgenomen in het programma zoals de seniorenleeskring, de computerclub en lekker koken voor en door ouderen op het Johannes Bosco. Het is weer te veel om op te noemen!

Graag tot ziens in oktober!

Namens de projectgroep Waardse Senioren in Beweging,

Martine Bos

PS. Wist u dat u ons ook kunt volgen (liken) op Facebook? Onze pagina heet "Waardse Senioren in Beweging". In de maanden september en oktober houden wij u via deze pagina op de hoogte van de laatste nieuwtjes.

Digitaal inschrijven

U kunt zich vanaf maandag 4 september 10.00 uur digitaal inschrijven via het volgende mailadres: waardsesenioren@gmail.com. Digitaal inschrijven is eerlijk en voorkomt lange wachttijden zoals voorgaande jaren. De inschrijvingen worden op volgorde van binnenkomst behandeld.

Heeft u geen mogelijkheid om digitaal in te schrijven? Vraag uw (klein)kinderen, buren, vrienden of kennissen. Er bestaat zelfs een mogelijkheid om een mail in te plannen, dan kunt u het van tevoren regelen. Lukt dat ook niet? Neem dan contact op met MET Welzijn via 088-8876971. Zij kunnen u helpen en komen indien nodig bij u langs.

Inschrijfvoorwaarden

- U kunt zich vanaf maandag 4 september 10.00 uur per mail inschrijven: waardsesenioren@gmail.com. Deze inschrijving is voorlopig. Inschrijvingen voor 10.00 uur worden niet in behandeling genomen.
- Om uw voorlopige inschrijving in behandeling te kunnen nemen hebben we de volgende gegevens nodig: achternaam, voorletters, de heer/mevrouw, adres, postcode, woonplaats, telefoonnummer en geboortedatum. Beschrijft u goed voor welke activiteit(en) u zich wilt inschrijven en voor hoeveel personen (maximaal 2 personen).
- Inschrijven is verplicht voor alle activiteiten, ook als ze gratis zijn!
- In de week van 11 september worden de e-mails op volgorde afgehandeld en ontvangt u onze reactie cq bevestiging van de voorlopige inschrijving.
- Uw voorlopige inschrijving is pas definitief nadat u uw bewijs van inschrijving heeft opgehaald. Zie hieronder het schema met data. Bij voorkeur per pin betalen en anders zo gepast mogelijk.
- Let op: ook voor gratis activiteiten moet u uw bewijs van inschrijving komen ophalen! De eerste betaaldag/ophaaldag is maandag 18 september van 10.00 – 12.00 en van 14.00 -16.00 uur in het atrium van woonzorgcentrum De Raatstede. Van dinsdag 19 t/m vrijdag 22 september kunt u tussen 10.00 – 12.00 uur bij de receptie van De Raatstede uw bewijs komen ophalen cq betalen.
- Uw voorlopige inschrijving komt 22 september te vervallen indien blijkt dat u uw bewijs van inschrijving niet heeft opgehaald. Uw plek wordt dan aangeboden aan iemand op de wachtlijst.
- De in het programmaboekje genoemde prijzen zijn per persoon.

- Voor activiteiten die twee keer worden aangeboden geldt dat u zich slechts voor één van de twee data kunt inschrijven.
- Voor sommige activiteiten geldt een minimum aantal deelnemers. Mocht blijken dat er te weinig animo is, dan wordt de activiteit afgelast en wordt u hierover geïnformeerd. U krijgt uw inschrijfgeld dan retour (ophalen in De Raatstede).
- Voor bijna alle activiteiten geldt een maximum aantal deelnemers. Als dit maximum bereikt is, wordt de inschrijving gesloten. U kunt dan op de wachtlijst geplaatst worden.
- Indien u afwezig bent bij een activiteit, vindt er geen terugbetaling van inschrijfgeld plaats.
- Deelname aan de activiteiten is op eigen risico.
- Zonder bewijs van inschrijving kan de toegang tot een activiteit geweigerd worden.
- Op vertoon van de Huygenpas 2017 en uw legitimatie ontvangt u 50% korting op de deelnameprijs. Ook kunt u de MET bonnen t.w.v. € 20,- gebruiken!
- **Mocht u onverwachts verhinderd zijn door b.v. ziekte, dan verzoeken we u vriendelijk doch dringend dit aan ons te melden. U kunt hiervoor het volgende telefoonnummer bellen 072 – 576 72 00 (maandag t/m vrijdag van 08.30 – 16.30).**

Betaaldag/ophaaldag

- Maandag 18 september
  10.00-12.00 / 14.00-16.00
  Atrium van De Raatstede, Dolomiet 2
- Dinsdag 19 september
  10.00-12.00
  Receptie van De Raatstede, Dolomiet 2
- Woensdag 20 september
  10.00-12.00
  Receptie van De Raatstede, Dolomiet 2
- Donderdag 21 september
  10.00-12.00
  Receptie van De Raatstede, Dolomiet 2
- Vrijdag 22 september
  10.00-12.00
  Receptie van De Raatstede, Dolomiet 2

Deelnemers van 2016 krijgen het boekje thuisgestuurd. Op diverse punten in Heerhugowaard zoals het gemeentehuis, bibliotheek, Zuyder Waert, De Raatstede, Hugo-Oord, Arboretum en buurthuizen, zijn de boekjes gratis op te halen.

Korting via de Huygenpas?

De Huygenpas is voor inwoners van de gemeente Heerhugowaard met een minimum inkomen. Met deze pas krijgen inwoners korting op bijvoorbeeld sporten, de bibliotheek en theater.
De Huygenpas is in combinatie met een bonnenboekje te gebruiken.
Deze waardebonnen kunt u op vertoon van uw pas inleveren bij de verschillende deelnemende organisaties. De Huygenpas is gratis.

Huygenpas aanvragen

U kunt het aanvraagformulier downloaden op *www.haltewerk.nl*. Het formulier print u uit en stuurt u ondertekend op naar:
Halte Werk, Team Huygenpas,
Postbus 8002, 1802 KA Alkmaar
Van Halte Werk krijgt u binnen 6 weken bericht of u de Huygenpas krijgt.

Op vertoon van de Huygenpas en uw legitimatiebewijs(!) krijgt u bij alle activiteiten van de Waardse Senioren 50% korting op het inschrijfgeld (uitgaven die u tijdens de activiteiten doet, zijn voor eigen rekening zoals voor koffie etc.). Als Huygenpas houder mag u ook de waardebonnen van MET gebruiken (t.w.v. € 20,-) voor de activiteiten.

Meer informatie over de Huygenpas vindt u op *www.haltewerk.nl*

Tijdens de oktobermaand wordt er mogelijk gefotografeerd en/of gefilmd en wordt dit materiaal eventueel gebruikt voor publicatie. Indien u beslist niet in beeld wilt komen, wilt u dat dan aangeven op het moment dat er opnamen gemaakt worden?

De Pieter Raat Stichting

Lekker eten zonder gedoe!

Maak nu voordelig kennis met onze maaltijdservice aan huis!

Iedere nieuwe cliënt krijgt de gehele **eerste week gratis maaltijden** thuisbezorgd.*
Na deze actieweek € 5,95 per maaltijd, inclusief bezorging (tussen de middag of 's avonds).

* vraag naar de voorwaarden

WONEN – ZORG – WELZIJN

WWW.DPRS.NL

Dolomiet 2, 1703 DX Heerhugowaard
072 - 576 72 00, info@dprs.nl

MET

MET u... MET jou... MET elkaar

MET is er voor iedereen met

- een vraag over zorg, welzijn, werk, opvoeden en opgroeien
- vragen over vrijwilligerswerk
- een goed idee voor de buurt, maar daar nog vragen over heeft
- zorgen over zichzelf of over een buurtgenoot
- de wens iets voor een ander te betekenen in de buurt

MET helpt u bij het vinden van antwoorden of oplossingen

MET Welzijn Heerhugowaard

www.methhw.nl - 088 8876971

PROGRAMMA OVERZICHT 2017

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
2 OKTOBER MAANDAG MIDDAG 15.00-16.15	**Opening door Opera Familia: classic meets Pop!**	€ 2,00	Woonzorgcentrum De Raatstede, Dolomiet 2	We zetten de maand muzikaal in beweging met een fantastisch optreden van Opera Familia. Met Koningsdag waren ze nog op televisie te zien tijdens een uitzending vanuit Paleis Soestdijk. Sinds hun doorbraak in het TV programma Holland's Got Talent, treedt het drietal internationaal op. Zij worden qua genre vaak vergeleken met Andrea Bocelli en Il Divo en ook wel de vocale versie van Andre Rieu genoemd. Onder de titel "Een Rondje Vrijthof" brengen zij dan ook een schitterend programma in de sfeer van Andre Rieu. Een muzikaal feest van herkenning! Opera Familia brengt warmte, feest en ontroering en verbindt mensen tot één grote familie.
3 OKTOBER DINSDAG OCHTEND 11.00 - 12.00	**Rondleiding Asiel Zoekers Centrum**	Gratis	AZC, Van Noortwijklaan 2	Altijd al eens willen zien hoe het eraan toe gaat in een asielzoekerscentrum? Het COA (Centraal Orgaan opvang Asielzoekers) geeft u de kans om eens te komen kijken. Een unieke mogelijkheid om alles te horen en zien over het reilen en zeilen in een opvanglocatie.
3 OKTOBER DINSDAG MIDDAG 13.30 - 15.30	**Kapper en manicure verwenmiddag**	€2,00	Kapsalon Horizon College, Umbriëllaan 2	U wordt ontvangen in de sfeervolle salon van de afdeling Haarmode van het Horizon College. Er wordt gestart met een heerlijke wasmassage met verzorgende producten van L'Óreal. Tussendoor krijgt u een kopje koffie met wat lekkers uit de eigen bakkerij. De kapsters verzorgen uw haar, watergolven of föhnen het in een door u gewenst model. Tijdens de behandeling krijgt u een handmassage en handverzorging. Een echte verwenmiddag dus!
4 OKTOBER WOENSDAG OCHTEND 10.00 - 12.00	**Fit & Veilig**	€ 4,00	Verpleeghuis Zuyderwaert, Titanialaan 15 (oefenzaal van de fysiotherapie)	Ondanks dat u ouder wordt, wilt u toch graag fit blijven en veilig kunnen bewegen. Tijdens deze workshop wordt er onder begeleiding van een fysiotherapeut aandacht besteedt aan de conditie, balans, spierkracht en valtechnieken. Het is een combinatie van theorie en praktisch oefenen. Aan het eind van de workshop heeft u handvatten om zelf thuis aan de slag te gaan en zo "Fit en Veilig" te blijven.

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
4 OKTOBER WOENSDAG MIDDAG 14.00 - 16.00	**Workshop Handlettering**	€5,00	Bibliotheek Kennemerwaard, Parelhof 1a	U komt ze nu overal tegen. Sierlijk geschreven letters en mooi getekende quotes. In deze workshop, onder leiding van kunstenares Inez Mühren, leert u hoe u met een paar lettertypen verschillende letters maakt. Verder gaat u aan de slag met banners, lay out, schaduwwerking en maakt u de mooiste sierletters!
5 OKTOBER DONDERDAG OCHTEND 10.00 - 13.00	**Koken voor en door ouderen met leerlingen van het J. Bosco (Hollandse keuken)**	€ 2,00	Trinitas College locatie J. Bosco, Hectorlaan 7	Een activiteit voor jong en oud, waar iedere keer door beide partijen van genoten wordt. Jong en oud genieten van het contact met elkaar en de samenwerking is verfrissend. In een prachtige keuken maken de deelnemers samen een warme maaltijd klaar. En het leukste .....? Na afloop samen gezellig eten. **Let op: u kunt zich slechts voor één kookworkshop bij het J. Bosco opgeven.**
5 OKTOBER DONDERDAG MIDDAG 14.00 - 15.30	**Glowgolf**	€ 4,00	Glowgolf Heerhugowaard, Coolplein 9 (ingang bowling, dan naar de eerste etage)	Voor het derde jaar op rij staat deze gewaardeerde activiteit op het programma. In een ouderwetse indoor setting kunt u minigolfen in een nieuwerwets jasje. Wat het weer ook doet deze dag, het is altijd aangenaam om hier een balletje te slaan. U wordt gastvrij ontvangen met een kopje koffie of thee en krijgt een korte uitleg over het spel. Daarna gaat u zelf aan de slag en legt het parcours af.
6 OKTOBER VRIJDAG OCHTEND 11.00 - 12.00	**Rondleiding Asiel Zoekers Centrum**	Gratis	AZC, Van Noortwijklaan 2	Altijd al eens willen zien hoe het eraan toe gaat in een asielzoekerscentrum? Het COA (Centraal Orgaan opvang Asielzoekers) geeft u de kans om eens te komen kijken. Een unieke mogelijkheid om alles te horen en zien over het reilen en zeilen in een opvanglocatie.
6 OKTOBER VRIJDAG MIDDAG 14.00 - 16.00	**Rondleiding en presentatie sterrenwacht**	€ 2,00	Sterrenwacht Saturnus, Van Veenweg 98	Ook dit jaar staat de sterrenwacht weer op ons programma. Na een rondleiding door de sterrenwacht en een bezoek aan het observatorium (waar met helder weer naar de zon gekeken kan worden door een speciale telescoop) hebben we vandaag kometen als onderwerp van de presentatie. Vroeger was er veel angst voor kometen. Waarom was dat? Wat zijn het eigenlijk en waar komen ze vandaan? Het belooft weer een interessante middag te worden!

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
8 OKTOBER ZONDAG MIDDAG 13.30 - 15.30 (vervolg op 22 ok)	**Mozaïek maken deel I**	€ 5,00 voor twee keer	Buurtcafé Centrum 31, Bickerstraat 31	Tijdens het Buurtcafé maakt u samen met de deelnemers van Centrum 31 tijdens twee bijeenkomsten een prachtig mozaïek om mee naar huis te nemen. Uiteraard onder het genot van een kopje koffie of thee. Op zondag 22 oktober gaat u het mozaïek afwerken.
9 OKTOBER MAANDAG OCHTEND 10.00 - 11.30	**Rondleiding apotheek**	Gratis	ACN Apotheek Centrumwaard, Van Hellemondtstraat 1	Heeft u altijd al eens willen weten wat er nu precies gebeurt in de apotheek? Wat wordt er allemaal in de computer ingevoerd en waarom duurt het bijvoorbeeld soms even voordat uw recept klaar is? Met deze rondleiding in de apotheek krijgt u een kijkje achter de schermen.
9 OKTOBER MAANDAG MIDDAG 14.00 - 16.00	**Natuurwandeling door de Waarderhout**	€ 2,00	Verzamelen bij ingang Waarderhout aan de Rustenburgerweg (vanaf de Oosttangent na 200 meter links)	Twee IVN-natuurgidsen leiden u door het bos, waarbij ook over enkele struinpaden gelopen wordt. Onderweg wordt verteld over de flora en fauna en de ontwikkelingen van de Waarderhout. De Waarderhout krijgt namelijk vanaf juli 2017 een ingrijpende opknapbeurt. Een flink deel van de bomen wordt gekapt. Ook worden sloten en watergangen verbeterd en met elkaar verbonden. De lengte van de wandeling bedraagt ongeveer 4 kilometer en duurt 2 uur. Stevig schoeisel wordt aanbevolen. Ook bij regen gaat het door: regenkleding aan!
10 OKTOBER DINSDAG OCHTEND 10.00 - 13.00	**Koken voor en door ouderen met leerlingen van het J. Bosco (Italiaanse keuken)**	€ 2,00	Trinitas College locatie J. Bosco, Hectorlaan 7	Een activiteit voor jong en oud, waar iedere keer door beide partijen van genoten wordt. Jong en oud genieten van het contact met elkaar en de samenwerking is verfrissend. In een prachtige keuken maken de deelnemers samen een warme maaltijd klaar. En het leukste .....? Na afloop samen gezellig eten. **Let op: u kunt zich slechts voor één kookworkshop bij het J. Bosco opgeven.**

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
10 OKTOBER DINSDAG MIDDAG 14.00 - 15.30	**Facebook workshop**	Gratis	Bibliotheek Kennemerwaard Parelhof 1a	Het verhaal van Facebook is inmiddels bekend. Opgestart in 2004 door o.a. Mark Zuckerberg heeft de sociale netwerksite inmiddels ca. 1,5 miljard gebruikers wereldwijd. In Nederland zijn er 9,6 miljoen gebruikers, van wie bijna 7 miljoen dagelijks inloggen. Tijdens de workshop met maximaal 8 personen maakt u een eigen account en leert u de basis van Facebook. Ook als u al een account hebt, maar Facebook niet veel gebruikt, kunt u uw kennis bij deze workshop opfrissen. We kijken ook naar privacy-instellingen, u bepaalt zelf wat u deelt!
11 OKTOBER WOENSDAG OCHTEND 10.00-11.00	**Senioren fitness**	€ 2,50	Waardergolf, Beukenlaan 1b	Heerhugowaard Sport NV biedt fitness aan. Kom eens langs in de fitnessruimte en ervaar het zelf! Onder begeleiding van een gecertificeerde instructeur gaat u na een goede warming-up kennis maken met verschillende mogelijkheden in de fitnessruimte.
11 OKTOBER WOENSDAG MIDDAG 14.00-15.30	**Varend Verleden** **Historische lezing over Heerhugowaard**	€ 2,00	Bibliotheek Kennemerwaard, Parelhof 1a	Tot aan de ruilverkaveling in de jaren zeventig van de vorige eeuw waren delen van de polder Heerhugowaard alleen varend te bereiken. De tuinders uit Heerhugowaard brachten hun producten varend naar de veiling in Langedijk. Bram Leegwater en Nico Vader (eigenaar van de museale scheepshelling in Broek op Langedijk) vertellen in deze lezing over het varend verleden van de regio, vooral het verkooppunt "De Broeker Veiling" speelt hierin een belangrijke rol.

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
12 OKTOBER DONDERDAG OCHTEND 10.00-11.30	**Workshop handmassage incl. handbadje**	€ 4,00	Arboretum, Tamarixplantsoen 1	Ontspanningsmassage kan in vele vormen gegeven worden. Hand/onderarm is één van de vormen van ontspannings- massage. Het is een fijne manier om even alles van u af te laten glijden en de hectiek van alledag te vergeten. De massage zorgt ook voor een goede doorbloeding en dat afvalstoffen makkelijker afgevoerd kunnen worden. Heeft u regelmatig last van koude handen dan is een handmassage erg prettig. We werken in tweetallen. Tijdens de workshop geeft u een massage aan elkaar. **Graag zelf een handdoek meenemen.**
12 OKTOBER DONDERDAG MIDDAG 16.00-17.30	**Rondleiding gebouw Hoogheemraadschap**	Gratis	Hoogheemraadschap, Bevelandseweg 1	Aan de buitenzijde van het pand van het Hoogheemraadschap aan de Bevelandseweg is al zichtbaar dat dit geen alledaags gebouw is. Bent u ook nieuwsgierig naar de binnenzijde? U wordt ontvangen met een kopje koffie/thee. Vervolgens krijgt u een korte presentatie over de achtergrond van het gebouw, de duurzaamheid en het flexwerken. Daarna krijgt u een rondleiding door het gebouw.
13 OKTOBER VRIJDAG OCHTEND 10.30-11.30	**Pilates 60+**	€ 2,00	Balletschool Heerhugowaard, Albert Soncklaan 1-3	De Pilateslessen voor 60-plussers zijn gefundeerd op drie elementen: houding, rompstabiliteit en ademhaling. Deze elementen vormen niet alleen de basis van iedere Pilatesoefening, maar dienen ook als fundament voor balanstraining, valpreventie en het vergemakkelijken van alledaagse handelingen. Na de les wordt u een kopje thee/koffie aangeboden.
13 OKTOBER VRIJDAG MIDDAG 13.30-16.00	**Pompoen workshop**	€ 10,00	Creatief met buurvrouw en buurvrouw, Rustenburgerweg 183	Vanmiddag kunt u zich creatief uitleven met een pompoen en natuurlijk neemt u uw mooie creatie mee naar huis. U krijgt ook een rondleiding door de hobbykas van 300 m2 vol met kalebassen. Alles onder het genot van een kopje koffie of thee met natuurlijk een heerlijke pompoen muffin.

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
Noteer vast in uw agenda dat op **zondagochtend 15 oktober** ouderen die beperkt zijn in hun uitgaansmogelijkheden weer van harte welkom zijn bij het **"Familie Koper Gouden Dagen Concert"** van het Noord Hollands Ouderen Orkest in Cool. Velen weten al uit ervaring dat het concert een prachtige muzikale sensatie is.				**KAARTEN VOOR DEZE VOORSTELLING ZIJN NIET VIA DE WAARDSE SENIOREN VERKRIJGBAAR, MAAR KOMEN IN SEPTEMBER BESCHIKBAAR. HOUD DE LOKALE KRANT HIERVOOR IN DE GATEN EN MIS HET NIET.**
16 OKTOBER MAANDAG OCHTEND 10.00-11.30	**Engelse conversatie**	€ 4,00	Bibliotheek Kennemerwaard	Doe mee aan Coffee, Cake and Conversation als u op een informele en gezellige manier Engels wilt spreken! In een groep van maximaal 12 deelnemers krijgt u de kans uw Engels actief te gebruiken. Uw zelfvertrouwen om Engels te spreken zal vooruitgaan. Er wordt aandacht besteed aan uitspraak en waar nodig ook aan grammatica, maar de nadruk ligt op communicatie en spreekvaardigheid.
16 OKTOBER MAANDAG MIDDAG 13.30-14.30	**Senioren Fitness**	€ 2,50	Waardergolf, Beukenlaan 1b	Heerhugowaard Sport NV biedt fitness aan. Kom eens langs in de fitnessruimte en ervaar het zelf! Onder begeleiding van een gecertificeerde instructeur gaat u na een goede warming-up kennis maken met verschillende mogelijkheden in de fitnessruimte.
17 OKTOBER DINSDAG OCHTEND 10.00-11.30	**Workshop rugmassage**	€ 4,00	Arboretum, Tamarixplantsoen 1	Rugmassage is een heerlijke massage om even te ontspannen. Deze massage wordt door de kleding heen gegeven. We werken in tweetallen. U geeft de massage aan iemand en u ontvangt de massage van iemand. Deze manier van ontspannen is gemakkelijk thuis toe te passen. Neemt u een kussen mee naar de workshop. Dit kan gewoon een kussen zijn van de bank, dit is om lekker op te kunnen leunen.
17 OKTOBER DINSDAG AVOND 19.00-21.00	**Even stilstaan bij een passend afscheid**	Gratis	Crematorium Waerdse Landen, Krusemanlaan 5	Stel dat u morgen zou komen te overlijden of u wordt wilsonbekwaam als gevolg van een ongeval of ziekte zoals dementie. Een verdrietige en moeilijke tijd voor uw nabestaanden. U kunt hen nú al zorgen uit handen nemen door goed na te denken over hoe u uw zaken dan geregeld wilt hebben. De vele mogelijkheden voor een persoonlijke uitvaart en het nut van het vastleggen van uitvaartwensen passeren de revue. De avond wordt afgesloten met een rondleiding en na afloop staat er een drankje voor u klaar.

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
18 OKTOBER WOENSDAG OCHTEND 10.30-12.00	**Op de gezonde tour**	€ 2,00	MFA De Horst, Van Eedenstraat 5	Bent u benieuwd hoe mobiel u nog bent? Laat uw balans, lenigheid en conditie dan testen. Naast de test maken we een gezonde snack, tevens is er gelegenheid om te poolen of te darten.
18 OKTOBER WOENSDAG MIDDAG 13.30-15.00	**Dru Yoga**	€ 2,00	Het Werkstation (voorheen HAL Tradecenter), tegenover het Hoogheemraadschap, Stationsplein 99, unit 239	Dru Yoga is een zachte, vloeiende vorm van yoga die voor bijna iedereen geschikt is, ook als u lichamelijke klachten heeft. Yoga kan helpen te ontspannen, leniger te worden, meer energie te krijgen en rugklachten te verminderen. U volgt een les die bestaat uit een opwarming, vloeiende series/houdingen, ademhalingsoefeningen/ meditatie en tot slot een diepe ontspanning. De oefeningen in de les kunnen aangepast worden zodat deze ook zittend op een stoel uitgevoerd kunnen worden. Het is handig als u een grote handdoek meeneemt.
19 OKTOBER DONDERDAG OCHTEND 10.30-12.00	**Rondleiding Moskee Khalid**	Gratis	Moskee Khalid, Van Hellemondstraat 64	Moskee Khalid opent speciaal voor de Waardse Senioren de deuren en laat u ervaren wat er allemaal gebeurt in dat mooie gebouw. U komt op plekken waar u anders niet zou komen! Laat vooral ook de heerlijke thee u smaken.
19 OKTOBER MIDDAG DONDERDAG 13.00-15.00	**Fifty Fit**	€ 2,00	Zwembad Waardergolf, Beukenlaan 1b	Op donderdagmiddag is het recreatiebad van de Waardergolf geopend voor 50-plussers. Gediplomeerde zwemonderwijzers bieden u gevarieerde bewegingen in het water, U hoeft niet te kunnen zwemmen om deel te nemen. Om 14.00 uur is er nogmaals een Fifty Fit les. Bij deze zwemactiviteit is een kopje koffie inbegrepen. **Let op: deze activiteit is alleen voor mensen die nog niet regulier deelnemen aan Fifty Fit.**
20 OKTOBER VRIJDAG OCHTEND 10.00-11.30	**Presentatie en rondwandeling**	€ 5,00	Zintuigentuin, Beukenlaan 17	Een schitterende grote tuin aan de rand van Heerhugowaard. Eigenaar Cees Verkerke vertelt bevlogen over planten, bomen en dieren, terwijl u heerlijk overdekt in de stal luistert. Daarna wandelt hij met u door de tuin . Het kan vochtig zijn dus trek laarzen of goede wandelschoenen aan en neem eventueel een paraplu mee. Het bezoek gaat bij alle weersomstandigheden door. We verzamelen bij de ingang van de tuin.

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
20 OKTOBER VRIJDAG MIDDAG 14.00-16.00	**Bingo**	€ 3,50	Ontmoetingsruimte van sporthal De Draai, Kalmoesstraat 1-3 (tegenover bassischool de Phoenix)	Weer een leuke interactie tussen jong en oud! Leerlingen van het Johannes Bosco organiseren deze middag een gezellige bingo met leuke prijzen. Zij ontvangen u met een hapje en drankje in de ontmoetingsruimte van deze nieuwe sporthal. Het is mogelijk dat cliënten van Esdege met begeleiders ook deelnemen aan de bingo.
20 OKTOBER VRIJDAG MIDDAG 14.00-15.30	**Haiku**	Gratis	Bibliotheek De Noord, Torenburgstraat 2	Een haiku is een vorm van Japanse dichtkunst, geschreven in drie regels waarvan de eerste regel 5, de tweede regel 7 en de derde regel weer 5 lettergrepen telt. De haiku drukt uit wat in het moment beleefd wordt, vaak vanuit een natuurervaring. De strakke vorm daagt u uit om tot de kern te komen van wat u wilt uitdrukken. In deze workshop krijgt u een korte introductie in de achtergronden en toepassingen van deze dichtvorm. Daarna gaat u meteen op een ontspannen manier zelf aan de slag onder begeleiding van Raoul de Haan. Het is niet moeilijk om de basisprincipes onder de knie te krijgen.
22 OKTOBER ZONDAG MIDDAG 13.30-15.30 (vervolg van 8 oktober)	**Mozaïek maken deel II**	Totaal € 5,00 (zie ook 8 oktober)	Centrum 31, Bickerstraat 31	Vandaag gaat u tijdens het Buurtcafé, samen met de deelnemers van Centrum 31, het mozaïek afwerken en neemt u het mee naar huis. Uiteraard onder het genot van een kopje koffie of thee.
23 OKTOBER MAANDAG OCHTEND 10.00-11.30	**Rondleiding apotheek**	Gratis	ACN Apotheek Centrumwaard, Van Hellemondtstraat 1	Heeft u altijd al eens willen weten wat er nu precies gebeurt in de apotheek? Wat wordt er allemaal in de computer ingevoerd en waarom duurt het bijvoorbeeld soms even voordat uw recept klaar is? Met deze rondleiding in de apotheek krijgt u een kijkje achter de schermen.
23 OKTOBER MAANDAG MIDDAG 14.30-16.00	**Bowlen**	€ 6,50 incl. kopje koffie/ thee	De Waerd Bowling & Sportcafé, Coolplein 2	In het bowlingcentrum van Heerhugowaard wordt u ontvangen door leden van Bowlingvereniging Heerhugowaard. Na een kopje koffie/thee worden groepjes gevormd die per baan een wedstrijd spelen. U speelt minimaal een uur en wordt daarbij begeleid door de bowlingvereniging. Zij kunnen u desgewenst tips geven waardoor uw bowlingtechniek en -spel verbetert.

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
24 OKTOBER DINSDAG OCHTEND 10.30-11.30	**Percussie workshop**	€ 5,00	Hugo-Waard, Gerard Douplantsoen 72	Muziek maakt een mens blij en geeft ontspanning. En zelf muziek maken is natuurlijk nóg leuker! Deze percussie (slagwerk) workshop is een swingende activiteit die u niet mag missen! Er wordt met de handen gespeeld op een djembe (Afrikaanse trommel) en op andere instrumenten. Een unieke en vrolijke mogelijkheid om samen muziek te maken én een kijkje te nemen in het spiksplinternieuwe woonzorgcentrum Hugo-Waard.
24 OKTOBER DINSDAG MIDDAG 14.00-15.30	**Workshop Digitaal fotobewerken met Pixlr**	€ 2,00	Bibliotheek Kennemerwaard	Pixlr is een gratis online fotobewerkingsprogramma met veel mogelijkheden. U kunt hier veel meer mee dan lichter maken, scherpstellen of rode ogen op foto's verwijderen. Tijdens de workshop gaat u met de basisbeginselen van Pixlr op een computer aan de slag. U hoeft alleen een usb-stick met enkele foto's mee te nemen.
25 OKTOBER WOENSDAG OCHTEND 10.00-12.00	**Eenmalige senioren leeskring**	€ 2,00	Bibliotheek Kennemerwaard, Parelhof 1a	Begin oktober krijgen de deelnemers aan deze eenmalige leeskring het boek 'De voorlezer' van Bernhard Schlink te leen om dit op 25 oktober samen met anderen te bespreken onder leiding van Marian Visser, medewerker van Bibliotheek Kennemerwaard. Michael Berg, een jonge Duitse scholier, raakt geobsedeerd door Hanna, een tramconductrice die tweemaal zo oud is als hij. Ze geven zich hartstochtelijk aan de liefde over en daarna leest hij haar telkens voor, het ene boek na het andere, de hele wereldliteratuur. Maar van de ene dag op de andere is zij verdwenen waarna ze in zijn herinnering blijft rondspoken, tot hij haar terugziet op een plaats waar hij haar nooit had verwacht.
25 OKTOBER WOENSDAG MIDDAG 15.00-17.00	**Film kijken: Here is Harold (komedie/drama)**	€ 5,00	Filmhuis CineCentrum 31, Bickerstraat 31	Al veertig jaar lang heeft Harold een bloeiende meubelzaak samen met zijn vrouw Marny. Maar daar komt een einde aan wanneer IKEA een nieuwe vestiging opent, net naast Harolds kleine meubelzaak. Harold en Marny verliezen hun winkel en hun huis aan de bank. Erger nog, Marny begint ook haar geheugen te verliezen. Harold is razend en wanhopig en zweert wraak. Hij neemt zijn pistool, stapt in zijn oude Saab en vertrekt naar Älmhult, in Zweden, om zijn aartsvijand - Ingvar Kamprad, de oprichter van IKEA - te ontvoeren. Maar tegen alle verwachtingen in, is Kamprad erg blij dat hij ontvoerd wordt.

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
26 OKTOBER DONDERDAG OCHTEND 10.00-12.00	**Computerclub**	€ 2,00	Buurthuis De Hoeksteen, Amatist 13	Leerzaam is de uitleg over de diverse mogelijkheden in het programma Word Creatief. Hierbij krijgt u informatie over o.a. het maken van wens- en felicitatiekaarten op uw eigen computer en printer. U krijgt uitleg over hoe u moet omgaan met het invoegen van plaatjes, foto's en kaders. Tevens zijn er demonstraties over foto- en filmbewerking, digitaal fotoboek maken, videobanden overzetten op DVD, dia's scannen en op usb stick zetten en er is informatie over het gebruik van een tablet en skypen. U bent van harte welkom!
26 OKTOBER DONDERDAG MIDDAG 14.00-16.00	**Lezing Patagonië (Chili en Argentinië)**	€ 3,00	Bibliotheek Kennemerwaard	Vanuit de hoofdstad Santiago de Chili reizen we naar Patagonië, een deel van Zuid-Amerika waar de wind altijd waait. Uitgestrekte pampa's, ijzige gletsjers en hoge bergtoppen met eeuwige sneeuw vormen er het indrukwekkende landschap. Als je vanaf de Villarica vulkaan over de omgeving kijkt, zie je wat Chili zo spectaculair maakt: overal meren en vulkanen. Langs de kust van Argentinië struikel je over een rijk dierenleven: walvissen, pinguïns, dolfijnen, zeeleeuwen en zeeolifanten. Dit reisverhaal wordt aan de hand van digitale projectie, afgewisseld met audiovisuele shows.
27 OKTOBER VRIJDAG OCHTEND 11.00-12.00	**Workshop Capoeira**	€ 2,00	Gymzaal, Eikenlaan 2	Capoeira is een dynamische vechtsport met acrobatische elementen en ritmische bewegingen. Voor de gelegenheid is de workshop aangepast op de doelgroep. Het is rijk aan muzikaliteit en geschiedenis. Deze Braziliaanse levenskunst is goed voor iedereen, ongeacht achtergrond, lichaamsbouw of leeftijd: capoeira leer je met plezier. De workshop wordt geïntroduceerd met een stuk geschiedenis en vervolgd door kennis te maken met de ritmes van de muziek.
27 OKTOBER VRIJDAG MIDDAG 15.00-17.00	**Film kijken: The Farewell Party (komedie/drama)**	€ 5,00	Filmhuis CineCentrum 31, Bickerstraat 31	De 75 jaar oude Yehezkel woont in een bejaardentehuis in Jeruzalem. Zijn terminaal zieke vriend Max wil niet langer leven. Aangezien Yehezekel een gepensioneerde ingenieur en uitvinder is, bouwt hij een machine voor zelf-euthanasie, puur en alleen om zijn vriend te helpen. De geruchten over deze machine barsten los wanneer Max van zijn lijden is verlost. Terwijl Yehezkel navigeert tussen aanvragen voor de machine en groeiende afhankelijkheid van zijn dementerende vrouw, beginnen grenzen te vervagen en worden de morele dilemma's onverdraaglijk.

Wanneer	Activiteit	Kosten	Plaats	Korte Omschrijving
30 OKTOBER MAANDAG OCHTEND 10.00-12.00	**Weerbaarheidstraining**	€ 4,00	Zuyder Waert, Titanialaan 15, verzamelen in de hal	In 2016 was er veel belangstelling voor de weerbaarheidstraining van Jolan Schalekamp. Ook voor de mensen die toen er waren is deze training weer interessant. Naast enkele herhalingen, zal Jolan nieuwe oefeningen en situaties behandelen. In een interactieve ochtend leert zij u een aantal basisbeginselen die u meer inzicht geven in situaties waarin u zich niet prettig voelt door de sociale interactie. Een effectieve manier om u bewust te worden van wat houding en gedrag doen. U voelt zich in korte tijd zelfverzekerder!
30 OKTOBER MAANDAG MIDDAG 14.00-16.00	**Patisserie workshop**	€ 16,00	Weegbree 15, Heerhugowaard	In de prachtige workshop ruimte van Martine Bakkum maakt iedereen zijn eigen chocolade hart (melk of puur). Deze wordt mooi gemaakt met rozen van marsepein, een gespoten chocoladerand en afgewerkt met noten, chocolade of andere lekkernijen en als laatste is er de mogelijkheid om er een naam op te schrijven met chocolade.
31 OKTOBER DINSDAG OCHTEND 10.30-11.30	**Informatieve bijeenkomst over het warmtenet door HVC**	Gratis	Bibliotheek Kennemerwaard, Parelhof 1a	Het zal u vast niet ontgaan zijn: De huisvuilcentrale (HVC) is op diverse locaties in Heerhugowaard druk bezig met de aanleg van enorme leidingen. Een aantal wijken gaat namelijk gebruik maken van de restwarmte van de huisvuilcentrale in Alkmaar. Dit in het kader van verduurzaming van het energieverbruik. Wat hier allemaal bij komt kijken, hoe dit precies in zijn werk gaat en wat de verdere plannen zijn voor Heerhugowaard, krijgt u te horen in deze interessante bijeenkomst.
31 OKTOBER DINSDAG MIDDAG 14.00-16.00	**Afsluiting van de maand met de Skroivers groep**	€ 2,00	Verpleeghuis Zuyderwaert, Titanialaan 15 (grote zaal)	De Skroiversgroep Veenhuizen komt met hun programma "van dut en van dat, van alles wat" de maand op een gezellige manier afsluiten. Zij brengen zelfgemaakte West-Friese verhalen, liedjes en gedichten ten gehore die meestal een grapje bevatten en soms wat serieuzer zijn. Een aantal skroivers komt in klederdracht en er wordt iets over de kleding vertelt. Maakt u zich geen zorgen; het West-Fries is goed te volgen!

De themamaand Waardse Senioren in Beweging wordt, naast de inzet van de initiatiefnemers, mede mogelijk gemaakt door:

ACN Apotheek Centrumwaard
Arboretum
AZC Heerhugowaard / COA
Balletschool Heerhugowaard
Behandelzorg: Fysiotherapie en Oefentherapie
Bowlingvereniging Heerhugowaard
Buurthuis De Hoeksteen
Buurtcafé Centrum 31
Cisca & Evert Abspoel
Computerclub Heerhugowaard
Crematorium Waardse Landen
De Waerd Bowling
Dru Yoga Heerhugowaard
Filmhuis Cinecentrum 31
Gemeente Heerhugowaard
Glowgolf Heerhugowaard
Hoogheemraadschap
Horizon College (kapsalon)
Huisvuilcentrale Alkmaar
IVN (Bert van 't Hull)
Jose Booms massages
Marian Visser
Martine Bakkum
MFA De Horst
Monuta Rijnja
Moskee Khalid
Sidney Paula
Skroiversgroep Veenhuizen
Sterrenwacht Saturnus
TheSign Merkenbouwer
Trinitas College, locatie Johannes Bosco
Zwembad Waardergolf

Aquasporten

Na de zomer het sporten weer oppakken maar je weet nog niet precies welke sport? Kom bij ons Aquasporten!

Wij bieden zes verschillende vormen aan:

- Aquajoggen
- Aquarobics
- Aqua-move
- Dynamic Mix
- Aquabootcamp
- Trimzwemmen

Voor ieder wat wils. Kom eens een proefles volgen en ontdek welke aquasport het beste bij jou past.

Tarieven

- Inschrijfgeld: € 7,-
- Lespas (éénmalig): € 5,-
- Proefles: € 5,40
- Leskaart* (10 x 45 minuten): € 56,60

*13 weken geldig. Varieren per groep en/of dag is mogelijk.

www.heerhugowaardsport.nl

Geniet volop, ga voor biebgemak

Gemakspas

Voor € 7,50 per maand leent u onbeperkt boeken, e-books, films, tijdschriften, games én muziek. En wist u dat u uw materiaal 24/7 kunt verlengen? Het abonnement is maandelijks opzegbaar.

Veel leuke activiteiten in uw bieb

Onze online activiteitenagenda staat boordevol interessante workshops en lezingen voor jong en oud. Kijk ook eens op www.voordeelmetjebiebpas.nl voor nog meer leuke aanbiedingen.

Tot ziens in de bieb!
www.bibliotheekkennemerwaard.nl

de Bibliotheek
Kennemerwaard

Notities

U DOET ERTOE BIJ ACTIEZORG, BEHANDELZORG EN MAGENTAZORG

Tijd over na oktober?

Word vrijwilliger bij Magentazorg, locatie Zuyder Waert!

Als vrijwilliger heb je bij ons voldoende mogelijkheden. Meedoen met groepsactiviteiten of juist een maatje zijn voor één van onze bewoners door samen koffie te drinken, te wandelen of te fietsen op de duo-fiets. Ook rond de maaltijden zijn mogelijkheden als vrijwilliger, niets is zo gezellig als samen eten. Op deze manier draag je bij aan de huiselijkheid en gezelligheid en geef je kleur aan de dag van onze bewoners met dementie.

Geïnteresseerd in de mogelijkheden?
bel (072) 575 31 30, kijk op www.magentazorg.nl
of mail naar vrijwilliger@magentazorg.nl

Zorg doen we samen
actiezorg behandelzorg magentazorg

Contact

De Pieter Raat Stichting
072 - 57 67 200

Heerhugowaard Sport N.V.
072 - 567 50 40

Bibliotheek Kennemerwaard Heerhugowaard
072 - 576 48 00

Magentazorg
072 - 575 31 30

MET Welzijn Heerhugowaard
088 - 88 76 971

Colofon

Eindredactie
Martine Bos

Redactieadres
De Pieter Raat Stichting
Martine Bos
m.bos@dprs.nl
072 - 576 72 00

Vormgeving
TheSign Merkenbouwer

Oplage
1750

Initiatiefnemers

Waardse Senioren in Beweging

Initiatiefnemers

De Pieter Raat Stichting

magentazorg

de Bibliotheek Kennemerwaard

Heerhugowaard Sport nv

MET

Waardse Senioren in Beweging