

**OPEN DAG** ZATERDAG 23 SEPTEMBER 2023  
VAN 13:00 TOT 16:00 UUR



**TREMPUNT  
HEILOO**  
WELZIJN DICHTBIJ

# Programmagids

2023 - 2024

Gratis  
mee te  
nemen

**IN & UIT**

**IN HET TREMPUNT**  
SAMEN LEREN, ONTMOETEN & GENIETEN

Stichting Rolstoelbus Heiloo 



of bel naar **06 4241 02 00**

Als u de telefoonbeantwoorder krijgt kunt u een boodschap inspreken.  
Iedere dag worden de berichten beluisterd en uw oproep wordt altijd beantwoord.

Mail naar [reserveer@rolstoelbusheiloo.nl](mailto:reserveer@rolstoelbusheiloo.nl)

**Al 35 jaar inzetbaar in Heiloo en omstreken.**

**Zonder subsidie, dankzij onze vrijwilligers en trouwe donateurs. Wordt donateur !**

**Wij zijn blij met nieuwe donateurs. Bel onze secretaris 072 533 5053 of mail naar [administratie@rolstoelbusheiloo.nl](mailto:administratie@rolstoelbusheiloo.nl)**

## Kledingbank Noord Holland Noord

Het kan gebeuren dat u door allerlei verschillende omstandigheden of gebeurtenissen geen geld meer heeft voor kleding voor uw kinderen of voor uw partner en uzelf. Dan is er gelukkig de Kledingbank Noord Holland Noord.

Wij heten u van harte welkom in onze winkel op de **Guyotte van IJsselsteinlaan 34** in **Egmond aan den Hoef** (ingang aan de achterkant van de school).

### Kleding doneren?

Wij zijn blij met alle kleding die u wilt doneren voor kinderen, dames en heren. Deze moet uiteraard wel schoon en netjes zijn, zonder vlekken, gaten, scheuren of een losse zoom.

Ook beddengoed, handdoeken en accessoires zoals handtassen, schouderassen, riemen en sieraden nemen wij graag in ontvangst. Het doneren van kleding is mogelijk tijdens onze openingstijden. Wilt u zo vriendelijk zijn deze te verpakken in een plastic (vuilnis)zak?



### Openingstijden

maandag	<i>gesloten</i>
dinsdag	10:00 - 13:00 uur
woensdag	13:00 - 16:00 uur
donderdag	10:00 - 13:00 uur
vrijdag	10:00 - 13:00 uur
zaterdag	10:00 - 14:00 uur
zondag	<i>gesloten</i>

**[www.kledingbankegmond.nl](http://www.kledingbankegmond.nl)**  
telefoon (06) 21 80 07 39  
[kledingbankegmond@ziggo.nl](mailto:kledingbankegmond@ziggo.nl)

## Vereniging Buurtbus Heiloo

Het doel van de vereniging is het met vrijwilligers uitvoeren van een of meerdere busdiensten in en rondom de gemeente Heiloo. Met twee 8-persoons bussen wordt door vrijwillige chauffeurs van maandag t/m zaterdag tussen 08:30 en 17:30 uur een vast route gereden. De Buurtbus werkt niet met vaste haltes! Langs de route kunnen abonnees in- en uitstappen.

Voor deze bus kan uitsluitend een jaarabonnement (€ 32,50 + eenmalig € 2,50 inschrijfgeld) worden afgesloten. Zonder tegenbericht wordt dit abonnement jaarlijks verlengd. Er zijn geen losse kaartjes te koop.

**Wilt u abonnee worden, neem dan contact op met de afdeling 'Abonnementen', (06) 160 19 151 of kijk op [www.buurtbusheiloo.nl](http://www.buurtbusheiloo.nl). Aanmeldingsformulieren zijn ook verkrijgbaar bij o.a. het Trefpunt.**



Met de tweede bus (lijn 408), die Connexxion in bruikleen heeft gegeven, wordt 9x per dag gereden tussen winkelcentrum 't Loo en Egmond aan Zee (via het station, winkelcentrum Het Hoekstuk en Egmond-Binnen). In deze bus kunt u gebruik maken van een OV-chipkaart. Losse kaartjes kopen is ook mogelijk.

**[www.buurtbusheiloo.nl](http://www.buurtbusheiloo.nl)**

**Om beide dienstregelingen goed uit te kunnen blijven voeren, heeft de vereniging behoefte aan nieuwe chauffeurs in het bezit van rijbewijs B, die bij aanneme maximaal 72 jaar mogen zijn.**

**Bent u geïnteresseerd, kijk dan op onze website voor meer informatie en neem contact op met één van onze coördinatoren.**

# Colofon

## UITGAVE

Stichting Trefpunt Heiloo  
Abraham du Bois-hof 2,  
1852 EZ Heiloo

## TELEFOON


(072) 533 12 97


## E-MAIL


info@trefpuntheiloo.nl

## WEBSITE

www.trefpuntheiloo.nl

 [facebook.com/TrefpuntHeiloo/](https://facebook.com/TrefpuntHeiloo/)

 [twitter.com/TrefpuntHeiloo](https://twitter.com/TrefpuntHeiloo)

 [linkedin.com/in/stichting-trefpunt-heiloo](https://linkedin.com/in/stichting-trefpunt-heiloo)

## REDACTIE

Wanda Vasbinder en  
Sabine Kuschka

## OPMAAK

Stichting Trefpunt Heiloo  
MEO, Alkmaar

## DATUM

juni 2023

## OPLAGE

2.500 stuks

## DRUK

MEO, Alkmaar

# Inhoudsopgave

	Voorwoord	04
	Ondersteuning en diensten	05
	Actief Geheugen	08
	Bewegen en gezondheid	10
	Biljarten	16
	Buk-Buk activiteiten	18
	Creatieve activiteiten	23
	Jaaragenda	26
	Decemberactiviteiten	30
	Educatieve activiteiten	31
	Informatieve lezingen/activiteiten	33
	Kaartspellen	34
	Lezingen	36
	Muziek	37
	Ontmoeten	39
	Samen eten	40
	Trefpunt Express	41
	Weekendactiviteiten	42
	Zo veel meer in het Trefpunt	48
	Algemene voorwaarden	50

# Voorwoord



## Beste lezer,

Je hebt ons programmaboekje opengeslagen. Het staat weer boordevol interessante activiteiten.

Met een aantrekkelijk programma willen wij en onze partners je verleiden om te blijven bewegen, creatief te blijven, te blijven leren, erop uit te blijven gaan, kortom geïnteresseerd te blijven in de wereld van vandaag. Ondertussen ontmoet je (nieuwe) mensen.

Anderen ontmoeten is voor ons mensen van wezenlijk belang om ons leven als betekenisvol te ervaren. Samen met anderen iets ondernemen is hartstikke leuk, je deelt sowieso tenminste één interessegebied met elkaar. Dus kom op, blader door deze prachtige gids en laat je verrassen door de diversiteit van het aanbod. Doe mee! Maak iets leuks en onverwachts mee. Doe een nieuwe ervaring op of leer iets dat je altijd al had willen weten. Kom lekker in beweging. En misschien maak je wel vrienden.

We zijn de vele adverteerders dankbaar dat zij met hun advertenties deze uitgave mogelijk hebben gemaakt.

Voor cursussen die het hele seizoen bestrijken, spreiden we de betaling in twee termijnen. Zie ook de algemene voorwaarden achter in het boekje.

De Stichting Fondsenwerving Welzijn Heiloo steunt onze activiteiten. Daardoor kunnen we de deelnemersbijdrage voor onze activiteiten relatief laag houden. We willen de drempel om deel te nemen aan activiteiten zo laag mogelijk houden. In dit verband wijs ik ook graag op ons **solidariteitsfonds** dat ervoor kan zorgen dat ook mensen met een krappe beurs mee kunnen doen. Misschien ken je wel iemand die heel erg gebaat zou zijn met activiteiten buiten de deur, maar dat niet kan doen vanwege het geld. Aarzel niet om hiernaar te vragen bij Wanda Vasbinder, coördinator van onze activiteiten. Aanvragen hiervoor worden zeer discreet behandeld.

Ter informatie worden in deze gids de overige werkzaamheden van Stichting Trefpunt Heiloo op het gebied van ondersteuning en dienstverlening vermeld.

Ik bedank allen die aan de samenstelling van het programma hebben meegewerkt hartelijk voor hun bijdrage. Het is weer een prachtig palet geworden.

Ik wens u een actief, gezond en inspirerend seizoen toe!

**Andrea Landman**  
directeur Stichting Trefpunt Heiloo

# Ondersteuning en diensten

Als je hulp nodig hebt en deze niet in je directe omgeving vindt, dan kun je terecht bij Stichting Trefpunt Heiloo. Wij geven informatie en ondersteuning op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën. Ook als je mantelzorger bent of denkt dat iemand in jouw omgeving hulp nodig heeft, kun je contact met ons opnemen. Als wij niet kunnen helpen, dan zorgen we ervoor dat je bij de juiste organisatie terechtkomt. Aarzel niet om gebruik te maken van onze dienstverlening wanneer dat nodig is.

## Cliëntondersteuning

Ook al is het moeilijk om te vragen: een beetje hulp kan wel veel zorgen wegnemen of problemen oplossen. Een paar handvatten is in sommige gevallen al voldoende. In andere gevallen is er misschien juist meer ondersteuning wenselijk om jouw welzijn, zorg en/of je woonsituatie te normaliseren of te verbeteren. De cliëntondersteuner is op de hoogte van de verschillende voorzieningen en mogelijkheden in Heiloo. Desgewenst helpt de cliëntondersteuner je met een aanvraag, bijvoorbeeld bij de gemeente. De ondersteuning is kosteloos.

Met welke vragen kun je onder andere terecht bij de cliëntondersteuner?

- Het zoeken naar passende activiteiten, die het beste aansluiten bij je eigen wensen en mogelijkheden.
- Vervoer, als bijvoorbeeld autorijden of fietsen niet meer lukt.
- De afweging maken wel of niet verhuizen naar een gelijkvloerse woning.
- Praktische hulp, waar kun je terecht.
- Zorgen voor of om een ander.
- Zelfstandig blijven wonen zo lang als mogelijk en veilig is.
- Een steuntje in de rug als het even niet meezit.

## Trefpunt Diensten

Wat doe je als de kinderen een drukke baan hebben, iets verder weg wonen en je ze misschien niet tot last wilt zijn? Dan word je abonnee van Trefpunt Diensten, daar kun je met (bijna) elke vraag terecht. Fijn dat er altijd mensen zijn die anderen willen helpen. Als abonnee kun je gebruik maken van betrouwbare en deskundige vrijwilligers voor praktische hulp en ondersteuning.

Woon je nog zelfstandig, ben je al wat ouder of heb je een beperking of een chronische ziekte? Dan kun je soms wel wat hulp gebruiken bij klusjes in en om het huis, administratie of vervoer. Bij Trefpunt Diensten kun je terecht voor deze hulp en ondersteuning, die wordt uitgevoerd door een groep enthousiaste vrijwilligers.

Trefpunt Diensten biedt een breed pakket aan diensten zoals:

- Boodschappenservice
- Hulp bij de administratie
- Hulp bij klusjes in en om het huis
- Maaltijdservice
- Mantelzorgondersteuning
- Telefooncirkel
- Tuinonderhoud
- Trefpunt Maatje
- Vervoersondersteuning

Let op: Leden van Trefpunt Diensten krijgen 5% korting op een groot deel van onze activiteiten. Je bent al lid voor € 34,80 (2023) per jaar per huishouden. Huur je een woning van Kennemer Wonen dan krijg je € 10,00 korting. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Stichting Trefpunt Heiloo, (072) 533 12 97 of [info@trefpuntheiloo.nl](mailto:info@trefpuntheiloo.nl).

# ONDERSTEUNING EN DIENSTEN

## Praatgroep AnderSZien tglining

De ontmoetingsplek voor mensen met een oogandoening. Je kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking. Soms komt een gastspreker iets vertellen over een bepaald thema.

**Data 2023** dinsdag 19 september, 17 oktober, 21 november, 19 december

**Data 2024** dinsdag 16 januari, 20 februari, 19 maart, 16 april, 21 mei, 18 juni

**Tijd** 14:00 tot 15:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

*Deze activiteit wordt financieel mogelijk gemaakt door TG Lining bv uit Heiloo.*

## Spreekuur Steunpunt Eenzaamheid

Ben je een van de inwoners, sociale professionals, vrijwilligers, ondernemers of zorgmedewerkers uit Heiloo die eenzaamheid vermoedt en daar iets aan wil doen? En weet je niet goed hoe je dit aan kunt pakken of welke mogelijkheden er zijn? Neem contact op voor advies en steun. Ook als je zelf gevoelens van eenzaamheid hebt, kun je bij ons terecht. Kijk ook voor meer informatie op onze website: [www.steunpunteenzaamheid.nl](http://www.steunpunteenzaamheid.nl)

**Dag** vrijdag

**Tijd** 10:00 tot 11:30 uur

**Locatie** het Trefpunt



## 'Rouw bij partnerverlies' gespreksgroep

In samenwerking met het Trefpunt starten MEE & de Wering in oktober de lotgenotengroep 'Verder na het verlies van de partner'. Deze groep is bedoeld voor mensen die hun partner hebben verloren en behoefte hebben aan ondersteuning. We helpen je om verder te komen in de verwerking van het verlies. Juist de herkenning en erkenning van het verlies, het in gesprek gaan met lotgenoten en de ondersteuning, blijken een grote meerwaarde te hebben.

De groep wordt begeleid door twee maatschappelijk werkers van MEE & de Wering en gaat van start op de dinsdagmiddag (start op 10 oktober 2023) van 13:30 tot 16:00 uur en komt in totaal 8 keer bijeen. De lotgenotengroep is bedoeld voor inwoners van Heiloo in de leeftijd van (ongeveer) 40 tot 75 jaar. Een intakegesprek gaat vooraf aan deelname. Opgeven is mogelijk tot uiterlijk 25 september 2023 door contact op te nemen met de frontoffice van MEE & de Wering, op werkdagen bereikbaar tussen 9:00 en 12:00, via 088 – 0075 000 of via [www.meewering.nl](http://www.meewering.nl) Op deze website staat ook meer informatie over deze lotgenotengroep.

**Data 2023** dinsdag 10, 17, 24 en 31 oktober, 7, 14 en 21 november en 19 december

**Tijd** 13:30 tot 16:00 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 15,00

de **BUCH**

## Het Sociaal Team

**Iedereen hoort erbij in onze gemeente**

Het is belangrijk dat u kunt meedoen in uw eigen omgeving en dat u iets voor een ander kunt doen. Daarnaast is het ook belangrijk dat u zelf hulp krijgt als het nodig is.

Meestal kunt u dat zelf, via familie of mensen uit uw buurt. Als dat niet meer lukt, denkt het Sociaal Team met u mee en wijst u de weg naar passende ondersteuning.

**Samenwerking**

In het Sociaal Team werken mensen uit verschillende vakgebieden. Bijvoorbeeld een consulent die zorgaanvragen behandelt, een maatschappelijk werker en een jeugdconsulent.

Kom vrijblijvend langs, zonder kosten en zonder dat u een verwijzing nodig heeft.

Kunt u niet bij ons langskomen, dan is een huisbezoek ook mogelijk.

**Het Sociaal Team helpt u met vragen over:**

- gezondheid en zorg
- mantelzorg
- zelfstandig wonen
- werk, inkomen en geldzaken
- vrijwilligerswerk
- dagbesteding
- opvoeden en opgroeien
- relatie en gezin

Iedereen hoort erbij in onze gemeente

de **BUCH**

## Het Sociaal Team

**Bergen****Telefoon:** (072) 888 00 00**E-mailadres:**

sociaalteambergen@debuch.nl

**Locatie:** Bibliotheek

Dreef 1, Bergen

**Inloop:**

Maandagmiddag van 11.00 tot 12.30 uur

**Egmond aan Zee****Telefoon:** (072) 888 00 00**E-mailadres:**

sociaalteambergen@debuch.nl

**Locatie:** Ontmoetingscentrum PostaanZee

Voorstraat 82a, Egmond aan Zee

**Inloop:**

Dinsdagmiddag van 15.00 tot 16.30 uur

**Schoorl****Telefoon:** (072) 888 00 00**E-mailadres:**

sociaalteambergen@debuch.nl

**Locatie:** De Blinkerd

Heereweg 150, Schoorl

**Inloop:**

Dinsdagochtend van 9.00 tot 10.30 uur

**Heiloo****Telefoon:** (072) 535 66 66**E-mailadres:**

sociaalteamheiloo@debuch.nl

**Locatie:** Gemeentehuis

Raadhuisplein 1, Heiloo

**Inloop:**

Maandag 14.00 tot 15.30 uur

**Castricum****Telefoon:** 14 0251**E-mailadres:**

sociaalteamcastricum@debuch.nl

**Locatie:** De Landbouw

Dorpsstraat 30, Castricum

**Inloop:**

Maandag van 11.30 tot 13.30 uur

**Akersloot, Limmen en De Woude****Telefoon:** 14 0251**E-mailadres:**

sociaalteamcastricum@debuch.nl

**Locatie:** D 'Oude Jacobus

Julianaweg 20, Akersloot

**Inloop:**

Woensdag van 14.00 tot 16.00 uur

**Uitgeest****Telefoon:** 14 0251**E-mailadres:**

sociaalteamuitgeest@debuch.nl

**Locatie:** Gemeentehuis

Middelweg 28, Uitgeest

**Inloop:**

Donderdag van 13.00 tot 14.30 uur

**RegioBank. De buurtzame bank.**

Al 100 jaar de persoonlijke bank bij u in de buurt.

- Wij zijn al 6 jaar op rij de **klantvriendelijkste bank** van Nederland
- U kunt gewoon even binnenlopen, ook **zonder afspraak**
- **Betalen en sparen**, zoals u dat gewend bent
- U wordt geholpen door een **adviseur die u kent**
- Uw adviseur regelt de **overstap** voor u
- U krijgt een **heldere uitleg** en **deskundig advies**

Heerenweg 199A 1851 KP Heiloo • 072 576 30 75 • regiobank@adviesgroepetraadhuis.nl • www.adviesgroepetraadhuis.nl

**RegioBank**  
Zelfstandig Adviseur**Stap nu over naar RegioBank in Heiloo en  
ontvang een lunchbon á €25,00 van een  
restaurant in Heiloo.***\*Actie is geldig bij overstappen middels Overstapservice vanaf 1 juli 2023 tot 1 juli 2024 op vertoon van deze advertentie via Trefpunt Heiloo*

# ACTIEF GEHEUGEN

## GeheugenHuiskamer

*voor mensen met vragen of twijfels over het geheugen én hun mantelzorgers*

De GeheugenHuiskamer stimuleert je je hersenen actief te blijven gebruiken, helpt je om in contact te blijven met anderen en biedt informatie en hulp daar waar nodig. De casemanagers van Geriant, de cliëntondersteuner van het Trefpunt en het Sociaal Team zijn regelmatig aanwezig om je vragen te beantwoorden. Ook worden er verschillende activiteiten aangeboden om het geheugen te trainen en fit te houden. Je kunt binnenkomen voor een korte vraag of de hele ochtend blijven.

<b>Dag</b>	maandag
<b>Tijd</b>	09:30 tot 12:30 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Entree</b>	gratis (excl. consumpties)



**GeheugenHuiskamer**

## Dansen op muziek uit je jeugd

Lekker bewegen op muziek, samen zingen en herinneringen ophalen aan die tijd van toen.

Doe mee met deze muzikale middag vol nostalgische herinneringen.

De muziek wordt zo veel mogelijk van grammofoonplaten gedraaid en wordt afgewisseld met muziekclips, film- en televisiefragmenten die iedereen van vroeger zal herkennen. Deze worden vertoond op een groot scherm. Laat ons weten wat je graag wil horen en zien. Samen met het publiek maken Mark en Petra van "De Plaatjesdraaierij" de muzikale keuzes.

<b>Dag</b>	zondag 18 februari 2024
<b>Tijd</b>	14:30 tot 17:30 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Entree</b>	gratis (excl. consumpties)

## MEER OVER HET GEHEUGEN IN HET TREFPUNT

### Alzheimer Café Noord-Kennemerland

<b>Dag</b>	de derde woensdag in de oneven maanden van 19:00 tot 21:30 uur
<b>Info</b>	Herry Booij-Dijksterhuis, telefoon (072) 533 58 23 of <a href="http://www.alzheimer-nederland.nl">www.alzheimer-nederland.nl</a>





Verkoop- en servicepunt voor uw rollator, scootmobiel en rolstoel

## ONTDEK DE VOORDELEN BIJ ZORGSHOP HEILOO

- Showroom met verschillende nieuwe en gebruikte modellen
- Snelle en persoonlijke service
- Regionale haal- en brengservice (in overleg)
- Ervaren monteurs
- Mogelijkheid tot vervangend vervoer
- BOVAG gecertificeerd



Officieel dealer van de volgende merken:



VERMEIREN

TRUST  
CARE

TOPRO

KYMCO  
HEALTHCARE



Bezoek  
onze  
showroom  
op afspraak

## OPENINGSTIJDEN

Maandag	Gesloten
Dinsdag	09:00 - 17:30
Woensdag	09:00 - 17:30
Donderdag	09:00 - 17:30
Vrijdag	09:00 - 17:30
Zaterdag	10:00 - 17:00
Zondag	Gesloten

**Zorgshop Heiloo - Onderdeel van Bromshop Heiloo**

De Oude Werf 58, 1851 PW Heiloo • [info@zorgshopheiloo.nl](mailto:info@zorgshopheiloo.nl) • 072 - 210 01 48

## Bewegen op maat

- voor mensen met geheugenproblematiek -  
Bewegen is gezond voor lijf, hersenen en geheugen. Het is fijn om op je eigen manier en in je eigen tempo te bewegen, alleen of met een partner, een familielid of een bekende.  
Kun je niet zelfstandig meer naar De Dors toekomen? De Trefpunt Express brengt je elke woensdagmiddag hiernaartoe. De kosten hiervoor bedragen € 15,50 per maand.

<b>Dag</b>	dinsdag- en woensdagmiddag
<b>Tijd</b>	14:00 tot 15:00 uur
<b>Periode</b>	het gehele jaar
<b>Locatie</b>	Dorssports, Het Maalwater 2, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 28,50 per maand (per maand opzegbaar), incl. een kopje koffie na afloop
<b>Opgave</b>	Dorssports, telefoon (072) 533 04 03

## Bewegen op muziek

Je oefent op of bij een stoel met bal, hoepel of stokken. Je leert door middel van balansoefeningen bewuster bewegen.

<b>Periode</b>	dinsdag 29 augustus 2023 t/m 25 juni 2024
<b>Tijd</b>	10:00 tot 11:00 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 214,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)
<b>Lessen</b>	39
<b>Docente</b>	Barbara Grooteman

## Buiten Actief

Wil je graag lekker buiten sporten? Dan is dit nu jouw kans. We geven gevarieerde en veilige trainingen onder begeleiding van een gediplomeerde trainer.

<b>Dag</b>	maandag (start 4 september 2023)
<b>Tijd</b>	10:30 tot 11:30 uur
<b>Verzamelen</b>	jeu de boules-baan bij het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 4,50 per keer, per maand te voldoen
<b>Docente</b>	Serena Kolk

## Doortrappen

Je fietst waarschijnlijk al van jongs af aan en heeft er vast al vele kilometers op de fiets op zitten. Heerlijk hè? Maar merk je dat je de laatste tijd steeds onzekerder wordt en met minder zelfvertrouwen op de fiets stapt? Heel herkenbaar en je bent absoluut niet de enige.

Eind september starten wij met 5 lessen om je veilig en comfortabel en met een goed gevoel minder onzeker op de fiets te laten stappen. De laatste les gaan we gezamenlijk een stukje fietsen. Hou voor de exacte startdatum Social Media en onze nieuwsbrief in de gaten.

Doortrappen is een gezamenlijk project met de Buurtsportcoaches Heiloo, Gemeente Heiloo en Provincie Noord-Holland.

**doortrappen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

## Duofiets

Een duofiets is een soort tandem maar dan naast elkaar. De bestuurder zit links, deze let op het verkeer en bedient en bestuurt de fiets. De bijrijder kan/mag meetrappen, maar dat hoeft niet. De elektrische duofiets heeft een rugleuning waardoor je comfortabel een groot stuk kan fietsen. Bij het Trefpunt kan een duofiets gehuurd worden. Wij hebben vrijwilligers die graag een stuk met je gaan fietsen in Heiloo en omgeving. Maar heb je zelf iemand om mee te fietsen dan kan dat uiteraard ook. Wil je de duofiets ook een keer huren? Neem dan contact met ons op. De kosten bedragen € 5,00 per twee uur.

## Fithockey

Een veilige buitensport voor 50+, op een kunstgrasveld. Je speelt in een gezellige sfeer in teamverband, met een zachte bal en een plastic stick. In de maanden december, januari en februari is er geen fithockey.

<b>Periode</b>	dinsdag 5 september 2023 t/m 28 mei 2024
<b>Tijd</b>	14:00 tot 15:00 uur
<b>Locatie</b>	De Terriërs, Het Zevenhuizen 50, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 85,00 (leden Trefpunt Diensten en KBO/SHE 5% korting)
<b>Lessen</b>	24
<b>Docente</b>	Anne-Marie de Poot

## Jazzdance

Op een ontspannen en gezellige manier ritmisch bewegen op muziek. Aangepast aan jouw eigen mogelijkheden doe je dans- en bewegingsoefeningen.

<b>Periode</b>	vrijdag 6 oktober 2023 t/m 10 mei 2024
<b>Tijd</b>	11:15 tot 12:15 uur
<b>Locatie</b>	Dorssports, Het Maalwater 2, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 199,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)
<b>Lessen</b>	30
<b>Docente</b>	Marga Schelvis-Haanraads

## Badminton 50+

Badmintonhal 't Vennewater  
Het Zevenhuizen 46, Heiloo

Juist voor beginners is badminton een ideale sport; snel aan te leren en spannend op elk spelniveau. Er wordt 1,5 uur per ochtend gespeeld in een team van vier personen. Vooraf wordt er een warming-up gehouden van een kwartier. U mag twee keer gratis mee spelen en u kunt een racket lenen.

1e woensdag van  
september t/m laatste  
woensdag van mei

(08:30 - 10:15 uur of  
10:15 - 12:00 uur)

Voor meer informatie en/of opgave:  
Wil Lenselink, (072) 533 12 12

## Sportinstuif 65+ Heiloo

recreatief  
bewegen voor  
65-plussers



Warming up met actieve beweging, oefeningen gevolgd door spelen als volleybal, badminton, tafeltennis e.a. onder leiding van een ervaren docente.

september 2023 t/m april 2024  
op donderdag van 14:30 - 16:00 uur  
Sportcentrum 't Vennewater Heiloo

We nodigen u uit om kennis met ons te maken en enkele keren gratis mee te doen.



Voor meer informatie en/of opgave  
Harry Franse,  
telefoon (072) 533 01 11

# BEWEGEN EN GEZONDHEID

## Klassiek ballet

Je krijgt ballettechniek aangereikt die voor alle dansvormen de beste basis is en blijft. Je zult merken dat je met heel veel plezier vanuit deze basistechniek passen leert. Met een combinatie van passen leer je op mooie muziek een dans te maken.

<b>Periode</b>	dinsdag 12 september 2023 t/m 28 mei 2024
<b>Tijd</b>	13:30 tot 14:30 uur
<b>Locatie</b>	Dorssports, Het Maalwater 2, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 218,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)
<b>Lessen</b>	33
<b>Docente</b>	Serena Kolk

## Pilates

Pilates is een effectieve manier om het lichaam te versterken en spieren te ontwikkelen. Het activeert verschillende spieren tegelijkertijd, waardoor het een ideale manier is om het hele lichaam te versterken. Het verbetert ook de flexibiliteit en de stabiliteit van de romp.

Pilates kan door iedereen gedaan worden, van jong tot oud. Het versterkt de spieren, verbetert de conditie, verbetert de algehele gezondheid en geeft een geweldige workout voor het hele lichaam.

<b>Periode</b>	donderdag 31 augustus 2023 t/m 30 mei 2024
<b>Tijd</b>	14:00 tot 15:00 uur of 15:00 tot 16:00 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 170,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)
<b>Lessen</b>	34
<b>Docente</b>	Anja Telleman

## Nieuw

## Science of Stretching

*Speciaal voor ouderen die hun souplesse willen verhogen en behouden*

Bij eigenlijk alles wat je in je dagelijks leven doet, is een behoorlijke mate van flexibiliteit nodig. Denk aan: sporten, aan- en uitkleden, sokken en schoenen aantrekken, bukken om iets op te rapen, op de fiets stappen, in- en uit de auto stappen. Bij een valpartij heeft flexibiliteit een beschermend effect.

Met de speciale aanpak van Science of Stretching behoud en vergroot je je souplesse. In 7 lessen van 60 minuten komen de spieren rond de belangrijkste gewrichten – knieën, heupen, schouders, wervelkolom - specifiek aan bod. Met een speciale, rustgevende manier van ademen worden de rekoefeningen effectiever en prettig om te doen. Deelnemers kunnen de oefeningen op korte video's of op papier mee naar huis nemen, om tussendoor en na de cursus zelf op te pakken. Aan het einde van een les voel je je heerlijk soepel.

<b>Periode 1</b>	woensdag 4 oktober t/m 21 november 2023
<b>Periode 2</b>	woensdag 9 januari t/m 28 februari 2024
<b>Tijd</b>	10:45 tot 11:45 uur
<b>Locatie</b>	Chiron (De Hoefsmid 3)
<b>Kosten</b>	€ 70,00 (per periode)
<b>Lessen</b>	7 (per periode)
<b>Docente</b>	Jolanda Herngreen

## Rol 4-daagse Heiloo

De Rol 4-daagse is bedoeld voor mensen die afhankelijk zijn van een rollator of rolstoel. Vrijdagmiddag wordt iedereen verwelkomd op onze Via Gladiola. De start en finish zullen bij het Trefpunt zijn.

<b>Datum 2023</b>	dinsdag 20 t/m vrijdag 23 juni
<b>Datum 2024</b>	dinsdag 18 t/m vrijdag 21 juni
<b>Kosten</b>	€ 5,00

*Familieleden, mantelzorgers etc. zijn ook van harte welkom. Zij betalen € 2,50 per persoon.*

# BEWEGEN EN GEZONDHEID

## Vitaliteitsbeurs

*Vitaal ouder worden? Bezoek de Vitaliteitsbeurs*

We worden met z'n allen steeds ouder en dat doen we het liefst zo vitaal en gezond mogelijk.

De Vitaliteitsbeurs staat in het teken van beweging, gezonde leefstijl, gezonde voeding, ontspanning, technologie etc. De Vitaliteitsbeurs is speciaal voor 60-plussers die graag gezond en vitaal in het leven staan, ook bij het ouder worden. Je vind hier organisaties die je kunnen helpen bij dat vitaal oud worden. Ontdek wat er allemaal mogelijk is en stel al je vragen. De Buurtsportcoach neemt gratis fitheidstesten af, waarna je een persoonlijk beweegadvies krijgen en diëtistenpraktijk Afra Ouwkerk geeft advies over voeding. En daar houdt het niet op! Ontdek wat er allemaal mogelijk is op het gebied van voeding, leefstijl en beweging, maar ook zaken als veiligheid in huis. Laat je inspireren en motiveren om bewust bezig te zijn met je gezondheid. Ouder worden doen we samen! De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig. Om 13:00 uur is er de mogelijkheid om gezamenlijk te genieten van een gezonde 2-gangen lunch. De kosten hiervoor bedragen € 7,50 per persoon. Aanmelden hiervoor is wel noodzakelijk i.v.m. de boodschappen.

<b>Dag</b>	zaterdag 11 mei 2024
<b>Tijd</b>	10:00 tot 13:00 uur
<b>locatie</b>	het Trefpunt
<b>Entree</b>	gratis
<b>Lunch</b>	€ 7,50 excl. consumpties

## Walking Football (55+)

Het fysieke karakter van voetbal maakt plaats voor een rustige vorm van bewegen. Gezellig samen zijn en werken aan een goede conditie staan voorop. Wij raden je aan gemakkelijk zittende kleding aan te doen en sportschoenen (voetbalschoenen niet vereist).

<b>Dag en tijd</b>	vrijdag van 19:00 tot 20:00 uur
<b>Locatie</b>	Voetbalvereniging De Foresters, Vennewatersweg 23, Heiloo
<b>Info</b>	Johan de Jong, telefoon (06) 308 07 866

## Wandelen op maandag

Elke maandagochtend wandelt een groep ca. 4 km in Heiloo. Na afloop drinken ze samen een kop koffie/thee in Het Trefpunt. Deze wandelingen zijn alleen geschikt voor mensen die goed kunnen lopen.

<b>Dag</b>	maandag, het gehele jaar
<b>Vertrek</b>	09:45 uur
<b>Startlocatie</b>	vanaf het Trefpunt
<b>Kosten</b>	gratis (exclusief consumptie)
<b>Info</b>	Je kan zonder aanmelding meelopen

## Wandelen op vrijdag (korte afstanden)

Het Trefpunt organiseert korte wandelingen. Deze zijn geschikt voor mensen die hun conditie willen opbouwen, slecht ter been zijn of met een rollator lopen. Er worden wandelingen van rond de 1 à 1,5 kilometer gemaakt. Vertrek en aankomst is bij het Trefpunt. Hier gaan we na afloop gezamenlijk nog iets drinken.

<b>Dag</b>	vrijdag, het gehele jaar
<b>Vertrek</b>	14:00 uur
<b>Startlocatie</b>	vanaf het Trefpunt
<b>Kosten</b>	gratis (exclusief consumptie)
<b>Info</b>	Je kan zonder aanmelding meelopen

## Watergymnastiek

Je doet staand oefeningen in het water (je hoeft niet te kunnen zwemmen). Ben je onzeker in het water, dan zijn er vrijwilligers die je helpen. De watertemperatuur is 30°C en het water is ozongezuiverd. Na afloop gaan we, op eigen kosten (€ 0,50 per keer), gezamenlijk koffiedrinken.

<b>Periode</b>	september 2023 t/m juli 2024
<b>Tijd</b>	dinsdag van 14:30 tot 15:00 uur of vrijdag van 11:30 tot 12:00 uur
<b>Locatie</b>	Zwembad Loos, De Omloop 9, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 250,00
<b>Aantal lessen</b>	44

# BEWEGEN EN GEZONDHEID

## Yoga

Met het beoefenen van yoga kun je een rustpunt in het huidige drukke bestaan vinden.

Door de oefeningen wordt het lichaam soepeler en sterker, pijn en beperkingen verdwijnen naar de achtergrond, je voelt een prettige ontspanning en komt meer in balans.

<b>Dag/tijd</b>	dinsdag 10:45 tot 11:45 uur (Chiron) woensdag 09:30 tot 10:30 uur en 10:45 tot 11:45 uur (Trefpunt) donderdag 09:30 tot 10:30 uur (Chiron) vrijdag 09:30 tot 10:30 uur en 10:45 tot 11:45 uur (Chiron)
<b>Periode</b>	september 2023 t/m mei 2024
<b>Locaties</b>	het Trefpunt en Chiron (De Hoefsmid 3)
<b>Kosten</b>	€ 225,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)
<b>Lessen</b>	32
<b>Docenten</b>	Judith IJnsen, Liane Leijen, Nuri van Langen, Rina van Schijndel,

## Yoga op de stoel

Bij stoelyoga voer je milde yogahoudingen uit op een stoel, bedoeld voor ouderen en mensen met een beperking, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Een rustige bewegingsvorm, gericht op het soepeler maken van spieren en gewrichten.

<b>Periode</b>	donderdag 14 september 2023 t/m 30 mei 2024
<b>Tijd</b>	10:45 tot 11:45 uur of 13:30 tot 14:30 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 225,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)
<b>Lessen</b>	32
<b>Docente</b>	Rina van Schijndel

## Jeu de boules

<b>Dag</b>	alle dagen
<b>Locatie</b>	jeu de boules-baan naast het Trefpunt
<b>Info</b>	Nettie Schalks, telefoon (072) 533 11 75
	<i>Activiteit Seniorenvereniging Heiloo Egmond</i>

Gespecialiseerd in  
ondervoeding, ouderen,  
darmproblemen,  
coeliakie, oncologie,  
diabetes en overgewicht.

Spreekuren op diverse locaties  
in Alkmaar, Egmond aan Zee,  
Egmond aan den Hoef en Heiloo.



diëtistenpraktijk  
**Afra Ouwerkerk**

[www.dietistafra.nl](http://www.dietistafra.nl)

[info@dietistafra.nl](mailto:info@dietistafra.nl) (072) 562 77 71

## De Buurtsportcoaches staan voor u klaar!



Heeft u vragen over sporten en bewegen in Heiloo, of wilt u een goed idee delen?

Neem dan contact op met:

**Adrie Visser**

06 43 04 11 45

a.visser@hollandsportbv.nl

**Bart Ploeger**

06 28 49 39 55

b.ploeger@hollandsportbv.nl

**BUURTSPOORTCOACH**  
**HOLLAND SPORT** 

Neem ook eens een kijkje op:

[www.sportenbewegeninheiloo.nl](http://www.sportenbewegeninheiloo.nl)



### Over Sport-Z

Sport-Z is een stichting die bouwt aan een samenleving waar iedereen aan mee kan doen. Wij zetten bewegen in om mensen te activeren. Ook als bewegen voor jou niet vanzelfsprekend is, kan je met ons meedoen.

In Heiloo organiseren wij diverse activiteiten waar iedereen aan mee kan doen. Kan jij bij het reguliere aanbod je draai niet vinden? Bij Sport-Z helpen we je op weg!

Wij organiseren onder andere Heiloo Ontmoet. Wekelijks kan je gratis mee wandelen (dinsdag) of sporten (donderdag) met de beweegcoach van Sport-Z. Ontmoet nieuwe mensen en zorg dat je in je kracht komt te staan! Heb je een vraag, neem dan contact op met Sander.

**Sander Kager**

Maatschappelijk sportregisseur

s.kager@sport-z.org

06 38 32 67 68

[www.sport-z.org/heiloo](http://www.sport-z.org/heiloo)



# BILJARTEN

## Biljarten (vrij biljarten)

Je kunt in het Trefpunt op verschillende dagen en tijden vrij biljarten.

<b>Dagen</b>	dinsdag, woensdag, donderdag van 13:00 tot 16:30 uur en vrijdag van 09:00 tot 16:30 uur het Trefpunt
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 0,50 per 20 minuten (via een biljartklok)

## Biljartles

Heren – maar vooral ook dames- kunnen kennismaken met de biljartsport. Voor iedereen is het mogelijk eens een poging te wagen en wat lessen te nemen om de ballen te laten rollen zoals dat het beste moet.

<b>Dag</b>	dinsdag van 14:00 tot 15:00 uur
<b>Data</b>	nog niet bekend
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 25,00 (incl. gebruik materiaal tijdens de lessen)
<b>Lessen</b>	10

## Biljarten op zondag

Eén keer in de 14 dagen is het Trefpunt op zondagmiddag geopend. Je kunt dan gebruik maken van een van de 6 biljarts.

<b>Data 2023</b>	zondag 9 en 23 juli, 6 en 20 augustus, 3 en 17 september, 1, 15 en 29 oktober, 12 en 26 november, 10 en 24 december
<b>Data 2024</b>	zondag 14 en 28 januari, 11 en 25 februari, 10 en 24 maart, 7 en 21 april, 5 en 19 mei, 2, 16 en 30 juni, 14 en 28 juli
<b>Tijd</b>	13:30 tot 16:30 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Gebruik biljarts</b>	€ 0,50 per 20 minuten (via een biljartklok)



*Ring te klein?*

Vergroten  
Verkleinen  
Reparaties  
Eigen ontwerpen  
De nieuwste collecties

peek juwelier  
Stationsplein 96, Heiloo  
Peekjuwelier.nl



**Jongerenwerk is er voor jou!**

Jongerenwerk Heiloo is er voor jongeren van 10 t/m 23 jaar oud. Je kunt bij ons terecht voor leuke activiteiten, om vrijwilligerswerk te doen of om gewoon lekker te chillen tijdens de inloop in het jongeren centrum. Ook zijn we er voor je als je ergens tegenaan loopt, je je alleen voelt of even niet lekker in je vel zit.

Samen staan we sterk en met elkaar zorgen we ervoor dat Heiloo een leuke plek is om te wonen en te leven!

Benieuwd naar wie we zijn en wat we precies doen? Kijk op [jongerenwerkbuch.nl/heiloo](http://jongerenwerkbuch.nl/heiloo).

Jongerenwerk Heiloo is onderdeel van Stichting Trefpunt Heiloo.



# MEER BILJARTEN IN HET TREFPUNT

## Biljartarrangement

Ben je op zoek naar een leuk idee voor een verjaardag? Kom dan naar het Trefpunt. In onze ruime biljartzaal staan 6 biljarts waar je gebruik van kunt maken. Er zijn diverse mogelijkheden bespreekbaar. Neem voor meer informatie contact op met Wanda Vasbinder, telefoon (072) 533 12 97 of [wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl)

## Open Trefpunt Biljarttoernooi

Voor de start van het nieuwe biljartseizoen organiseert het Trefpunt het Open Trefpunt Biljarttoernooi. Wie krijgt dit jaar de wisselbeker?

<b>Datum</b>	exacte datum volgt
<b>Tijd</b>	13:00 tot 17:00 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Deelname</b>	gratis

## Biljart Club Heiloo

<b>Dag</b>	maandag van 13:00 tot 16:30 uur en dinsdag, woensdag en donderdag van 09:00 tot 12:30 uur
<b>Periode</b>	eind augustus 2023 t/m eind april 2024
<b>Info</b>	<a href="mailto:biljart.club.heiloo@gmail.com">biljart.club.heiloo@gmail.com</a> of <a href="http://www.bcheiloo.nl">www.bcheiloo.nl</a>

## Biljartclub De Vrije Keu(s)

<b>Dag</b>	dinsdag van 19:00 tot 23:00 uur
<b>Periode</b>	5 september 2023 t/m 30 april 2024
<b>Info</b>	Rob Scholte, telefoon (06) 516 17 333



# BUK-BUK ACTIVITEITEN

**Nieuw**

## Akoestisch open podium

Het akoestisch Open Podium in de Buk Buk is een plek voor iedereen die akoestische muziek speelt en dat graag wil laten horen. Of je nu viool of gitaar speelt en/of zingt, dat maakt niet uit. Als het maar de moeite waard is om naar te luisteren. De zaal wordt omgetoverd tot een sfeervolle intieme luisterzetting. Na afloop en in de pauze kun je wat drinken en napraten. Optredende spelers krijgen een consumptie aangeboden.

Natuurlijk hebben we daar een fijn publiek voor nodig, dus een warm welkom voor iedereen die wil genieten van enthousiaste muzikanten die iets moois laten horen. De presentatie is in handen van Hans Laduc en je kunt je ook bij hem opgeven: [laducgitaar@gmail.com](mailto:laducgitaar@gmail.com)

**Datum** zondag 12 november 2023 en  
zondag 11 februari 2024

**Tijd** 15:00 tot 17:00 uur

**Locatie** Buk Buk,  
Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo

**Entree** € 5,00 incl. een kopje koffie of thee

## Dansavond

*Dansen op alternatieve jaren 80-hits in de Buk Buk*  
Het Castricumse duo Two Imaginary DJ's komt met hun dansavond naar de Buk Buk toe.

Wij zijn allebei enorme liefhebbers van de meer alternatieve, dansbare muziek uit de jaren 80 én fanatiek verzamelaars van vinyl. Wat is er dan leuker om juist die platen te kunnen draaien voor eenieder die een avondje los wil gaan op de dansvloer? Mensen die in de jaren 80 uitgingen, willen dat vaak nog steeds of opnieuw. Wat overigens niet betekent dat er alleen 40-plussers op afkomen. Een jongere generatie gaat ook uit hun bol bij de hits van Madness, The Smiths, Depeche Mode, U2, The Cure en nog veel meer aldus Sander en Richard. Kortom, dansen maar!

**Dag** zaterdag 1 juli 2023

**Tijd** 20:00 tot 00:00 uur, zaal open  
vanaf 19:30 uur

**Locatie** Buk Buk,  
Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo

**Entree** € 6,00

## De Plaatjesdraaijerij - Alkmaars Ontzet 450 jaar

Samen zingen, samen dansen en samen herinneringen ophalen aan de hand van oude grammofoonplaten en beeldmateriaal. Wie wil dat nou niet beleven? Speciaal voor 'Het Alkmaarsche' is er een special rondom 8 oktober met beeld en geluid uit Alkmaar en omgeving!

Mark van Achteren en Petra Hof van "De Plaatjesdraaijerij" verzorgen deze middag.

**Datum** zondag 8 oktober 2023

**Tijd** 14:00 tot 16:00 uur

**Locatie** Buk Buk,  
Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo

**Entree** € 5,00 incl. een consumptie

## RAUW & TEDER

*No nonsense rock.*

RAUW&TEDER is de nieuwe band van Jeroen Booy, ex-drummer van The Scene de band die bekend werd met o.a. de songs "iedereen is van de wereld en blauw".

In het verlengde van eerdere bands spelen ze een geheel eigen repertoire van stevige Nederlandstalige muziek met strakke drumpartijen afgewisseld met hits uit verleden van o.a. The Scene, Boudewijn de Groot en De Dijk.

**Datum** zondag 10 september 2023

**Tijd** 15:00 tot 17:00 uur

**Locatie** Buk Buk,  
Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo

**Entree** € 7,50



# BUK-BUK ACTIVITEITEN

## RoomSeven

De band RoomSeven bestaat uit acht muzikanten. RoomSeven is ontstaan vanuit poprockschool JanJaap Willemsen en maakt hele herkenbare muziek uit hun jeugd en ook nieuwer werk schuwen ze niet. Door de grote diversiteit aan instrumenten is de sound zeer uitgebreid. RoomSeven speelt nummers van Joe Jackson tot The Rolling Stones en van The Scene tot Aerosmith. Er zijn zowel Nederlands- als Engelstalige liedjes te horen. Dit dan allemaal wel in een eigen jasje. Mede door de gelijke verdeling tussen mannen en vrouwen(4/4) staat RoomSeven garant voor een middag vermaak voor iedereen. De muziek is onderhoudend en dansbaar en bij deze band staat het plezier vooral centraal tijdens de optredens.

<b>Datum</b>	zondag 22 oktober 2023
<b>Tijd</b>	15:00 tot 17:00 uur
<b>Locatie</b>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<b>Entree</b>	€ 7,50

## TrefDisco

In de Buk Buk is er op zondagmiddag een disco, met dj, speciaal voor mensen met een beperking.

<b>Data 2023</b>	zondag 3 september, 1 oktober, 5 november, 3 december
<b>Data 2024</b>	zondag 7 januari, 4 februari, 3 maart, 7 april, 5 mei, 2 juni
<b>Tijd</b>	14:30 tot 17:00 uur
<b>Locatie</b>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 5,00 per persoon, 1 begeleider gratis entree



## Dansmiddag

Het is ontzettend belangrijk om in beweging te blijven. Een leuke manier om dit te doen is door te dansen. Eén keer in de zoveel tijd kan je lekker met de voetjes van de vloer in de Buk Buk op live muziek. Dans op toppers van toen en nu. Hou voor de exacte data Social Media of de nieuwsbrief in de gaten.

<b>Dag</b>	zondagmiddag
<b>Data</b>	volgt nog
<b>Tijd</b>	14:30 tot 17:30 uur
<b>Locatie</b>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 5,00 incl. wat lekkers bij de borrel

## Silent Disco

Een silent disco is een speciale disco waarbij iedereen naar zijn eigen muziek luistert door gebruik te maken van een eigen koptelefoon. De koptelefoon beschikt over drie verschillende muziekanalen. Alle aanwezigen dragen een koptelefoon, zonder koptelefoon geen muziek, daarom de naam silent disco.

<b>Dag</b>	zaterdag
<b>Data</b>	volgt nog
<b>Tijd</b>	19:00 tot 21:00 uur
<b>Locatie</b>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 10,00

## Dansen op muziek uit je jeugd

Lekker bewegen op muziek, samen zingen en herinneringen ophalen aan die tijd van toen. Doe mee met deze muzikale middag vol nostalgische herinneringen. De muziek wordt zo veel mogelijk van grammofoonplaten gedraaid en wordt afgewisseld met muziekclips, film- en televisiefragmenten die iedereen van vroeger zal herkennen. Deze worden vertoond op een groot scherm. Laat ons weten wat je graag wil horen en zien. Samen met het publiek maken Mark en Petra van "De Plaatjesdraaijerij" de muzikale keuzes.

<b>Dag</b>	zondag 18 februari 2024
<b>Tijd</b>	14:30 tot 17:30 uur
<b>Locatie</b>	Buk Buk
<b>Entree</b>	gratis (excl. consumpties)

# MEER ACTIVITEITEN IN DE BUK BUK

## Vinylbeurs – muziek als vitamine –

Kom je ook lekker snuffelen tijdens deze vinylbeurs? Wellicht zit net dat ene plaatje er tussen waar jij al jaren naar op zoek bent. Stap gewoon binnen en wie weet!

<b>Data</b>	zondag 15 oktober 2023 en zondag 10 maart 2024
<b>Tijd</b>	11:00 tot 16:00 uur
<b>Locatie</b>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 3,50 per persoon, incl. een kopje koffie of thee



## Damn Fresh (breakdance)

<b>Dag</b>	zaterdag van 17:30 tot 20:30 uur (maandelijks)
<b>Periode</b>	september 2023 t/m juni 2024
<b>Info</b>	<a href="http://www.damnfresh.com">www.damnfresh.com</a>



## Groot Dictee Heiloo

Het Groot Dictee Heiloo is een leuke en leerzame mogelijkheid om je kennis - van altijd weer die lastige spelling - te toetsen aan de huidige spellingsregels. Een klas leerlingen van PCC Heiloo bindt de strijd aan met een groep volwassenen. Durf jij het aan?

<b>Datum</b>	datum volgt, in de week van de Boekenweek
<b>Tijd</b>	13:30 tot 15:30 uur (inloop vanaf 13:15 uur)
<b>Locatie</b>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<b>Deelname</b>	gratis

## Heilooër Harmonieorkest Caecilia

<b>Dag</b>	dinsdag van 15:30 tot 24:00 uur (wekelijks)
<b>Periode</b>	augustus 2022 t/m juli 2023
<b>Info</b>	<a href="http://www.caecilia-heiloo.nl">www.caecilia-heiloo.nl</a>

## Zaalverhuur Buk Buk

De Buk Buk is een **multifunctioneel gebouw** waar u de grote zaal en de huiskamer kunt huren voor verschillende **activiteiten en evenementen**.

De Buk Buk is gevestigd aan de Pastoor van Muijenweg 12 in Heiloo.



€ 42,50  
per dagdeel



In overleg kunt u **diverse arrangementen** boeken zoals een lunch, hapjes of overige wensen. Laat het ons gerust weten. (Het is niet toegestaan eigen consumpties mee te nemen en te nuttigen.)

In overleg is het mogelijk om **extra licht- en geluidsapparatuur** te huren, passend bij uw activiteit. Ook is het mogelijk om deze apparatuur, tegen een kleine vergoeding, door techniekvrijwilligers te laten bedienen.



€ 110,-  
per dagdeel



**Ook geschikt voor klassenfeestjes**

**Meer weten?**

**[trepuntheiloo.nl/zaalhuur](http://trepuntheiloo.nl/zaalhuur) of (072) 533 12 97**

de Bibliotheek  
Heiloo



**Bibliotheek Heiloo:**  
**laagdrempelig, inspirerend, duurzaam**

In onze mooie bibliotheek kunt u (bijna) dagelijks kranten en tijdschriften lezen, studeren (gratis Wi-Fi), gebruikmaken van onze computers of een expositie bekijken.

Voor maar € 4,50 per maand kunt u 10 materialen (boeken, tijdschriften) lenen, plus 10 e-books en 10 luisterboeken bij het landelijke platform.

Ook zijn er veel activiteiten zoals workshops, cursussen en lezingen, voorlezen voor peuters en kleuters.

Heeft u vragen over de digitale overheid (bijvoorbeeld DigiD)? Wilt u beter leren lezen, schrijven, spreken of werken met de computer? Of wilt u advies over duurzaamheid?

Kom dan naar onze wekelijkse inloopspreekuren. U bent van harte welkom!

Bibliotheek Heiloo, Westergweg 250, 1852 AR Heiloo

telefoon (072) 533 06 70

[www.bibliotheekheiloo.nl](http://www.bibliotheekheiloo.nl)





## DE THUIHULPKRING

**De Thuishulpkring: voor hulp met een glimlach.**

Kunt u, om wat voor reden dan ook, wel een thuishulp gebruiken?

Bij ons kunt u terecht voor:

- Hulp bij het huishouden
- Hulp bij tuinwerkzaamheden
- Hulp bij een maaltijd koken
- Hulp bij het boodschappen doen

Waarom kiezen voor “de Thuishulpkring”?

1. Bij ons bent u geen nummer maar vinden wij persoonlijk contact belangrijk. Wij zetten ons voor 100 % in om een perfecte match voor u te vinden.

Wij hanteren vriendelijke tarieven: Huishoudelijke hulp: € 17,00 per gewerkt uur

Tuin hulp : € 15,00 per gewerkt uur

Boodschappen hulp: € 10,00 per gewerkt uur

Kook hulp : € 10,00 per gewerkt uur

Wij bemiddelen voor particulieren en voor mensen met een PGB.

Wilt u meer informatie of wilt u zichzelf aanmelden voor één van onze diensten dan verwijzen wij u graag naar onze website of neem telefonisch contact met ons op!

## Het Trefpunt zoekt vrijwilligers!

Het Trefpunt kan niet bestaan zonder de inzet van vrijwilligers.

Bijna al het werk wordt verzet door een team van enthousiaste mensen.

Zij zorgen voor een aangenaam verblijf in het Trefpunt.



Wij hebben de volgende vrijwilligersvacature:

### **zalenzetters**

Daarnaast zoekt Trefpunt Diensten ook vrijwilligers:

- tuinhulp
- boodschappenhulp
- maatje

**Interesse?** Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Trefpunt Heiloo, contactpersoon Wanda Vasbinder, telefoon (072) 533 12 97 of [wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl)

# CREATIEVE ACTIVITEITEN

## Brei Café

Tijdens de creatieve instuif is er ook een Brei Café. Marja Hoogland is een ervaren breister met jarenlange ervaring. Zij breit o.a. voor Naaldkunst in Alkmaar. Zij is elke week aanwezig om bij vragen te helpen. Lukt het je maar niet om je breiwerk netjes in elkaar te zetten? Wil je graag leren breien of heb je een andere vraag? Marja helpt je op weg.

<b>Dag</b>	maandag
<b>Tijd</b>	13:30 tot 15:30 uur
<b>Periode</b>	4 september 2023 t/m 29 april 2024
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Eigen bijdrage</b>	€ 4,00 per keer, inclusief een kopje koffie of thee (af te rekenen bij de gastvrouw)



## Epoxy gieten

Gewoon alles even lekker loslaten en het materiaal het werk laten doen? Doe dan mee met de workshop epoxy gieten. Epoxy is een kunsthars met zeer uitgebreide mogelijkheden. Het bestaat uit een vloeibare basiscomponent (hars) en een vloeibare verharder.

Na menging van beide componenten zal het materiaal uitharden tot een hard, plasticachtig materiaal. Het materiaal is eenvoudig te verwerken. Je gaat werken met een houten tafeltje van 55x55 cm.

Heb je zelf iets in huis wat je wil gieten (mits niet te groot en recht) laat het ons dan weten. Wij overleggen dan met de docente. Het uitgeharde werk kan in de week van 26 september opgehaald worden bij het Trefpunt.

<b>Datum</b>	zaterdag 23 september 2023
<b>Tijd</b>	13:30 tot 16:30 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 60,00 incl. materiaalkosten
<b>Lessen</b>	1
<b>Docente</b>	Angelia Zeegers

## Creatieve Instuif

Op maandagmiddag kun je in het Trefpunt gezellig creatief bezig zijn. Alles is mogelijk: haken, breien, kaarten maken of borduren. Je neemt zelf je eigen materialen mee.

<b>Dag</b>	maandag
<b>Tijd</b>	13:30 tot 15:30 uur
<b>Periode</b>	4 september 2023 t/m 29 april 2024
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Eigen bijdrage</b>	€ 4,00 per keer, inclusief een kopje koffie of thee (af te rekenen bij de gastvrouw)

# MEER CREATIVITEIT IN HET TREFPUNT

## Fotoclub Heiloo HAF

**Dag** dinsdag van 19:45 tot 22:30 uur  
(om de week)  
**Periode** 19 september 2023 t/m 21 mei 2024  
**Info** [www.fotoclubheiloo.nl](http://www.fotoclubheiloo.nl)

## Fotocursus Laura Wanders

**Dag** woensdag van 19:00 tot 22:00 uur  
**Info** [www.laurawanders.com](http://www.laurawanders.com)

## Mandala tekenen

**Dag** woensdag van 10:00 tot 12:00 uur  
(eens per maand)  
**Periode** 11 oktober 2023 t/m 10 april 2024  
**Info** Loes Ploeger,  
telefoon (072) 533 64 70

## Schildergroep Ron Janssen

**Dag** maandag van 19:30 tot 21:30 uur  
**Periode** 11 september 2023  
t/m 22 april 2024  
**Info** Ron Janssen,  
telefoon (06) 120 92 691

## Tekengroep

**Dag** woensdag van 10:15 tot 12:15 uur  
(om de week)  
**Periode** 27 september 2023  
t/m 17 april 2024  
**Info** Annemarie Kuster,  
telefoon (06) 272 05 056

## Videoclub Heiloo

**Dag** vrijdag (laatste van de maand)  
van 09:30 tot 12:00 uur  
**Periode** 29 september 2023  
t/m 26 april 2024  
**Info** Niek Mannes,  
[videoclubheiloo@gmail.com](mailto:videoclubheiloo@gmail.com)





# DE BEMIDDELINGSKAMER

## thuis in buurtbemiddeling

### Burenconflict? Schakel Buurtbemiddeling in!

Het is belangrijk dat u zich als bewoner prettig en veilig voelt. Ook in uw buurt. Ervaart u geluidsoverlast, ruzie om een parkeerplek, pesterijen, intimidatie, onenigheid over de tuin of andere burenirritaties? Buurtbemiddelaars kunnen helpen.

#### Buurtbemiddelaars

Bemiddelaars zijn getrainde en ervaren vrijwilligers die ingeschakeld kunnen worden om problemen tussen buren naar tevredenheid te helpen oplossen.

#### Werkwijze van buurtbemiddeling

Als u hulp vraagt van buurtbemiddeling, dan komen twee bemiddelaars (een man en een vrouw) op bezoek. Zij luisteren naar het verhaal van beide buren, geven geen oordeel en zijn onpartijdig. Onder begeleiding van deze bemiddelaars volgt een gezamenlijk gesprek om tot oplossingen te komen.

#### Kosten

Bemiddeling of advies is geheel **gratis** voor inwoners uit Heiloo.

#### Bemiddeling nodig?

Neem dan contact op met Buurtbemiddeling Heiloo via telefoon (06) 411 98 555 of via [info@debemiddelingskamer.nl](mailto:info@debemiddelingskamer.nl) De Bemiddelingskamer is landelijk erkend en gecertificeerd via het Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid (het CCV). Buurtbemiddeling Heiloo wordt gefinancierd door de Gemeente Heiloo en Kennemer Wonen. Meer informatie via [www.debemiddelingskamer.nl](http://www.debemiddelingskamer.nl)



**Meld je aan** voor onze nieuwsbrief en blijf op de hoogte van al het nieuws en activiteiten rondom het Trefpunt.

Stuur een mailtje naar [info@trefpuntheiloo.nl](mailto:info@trefpuntheiloo.nl) met als onderwerp 'Inschrijving nieuwsbrief'.

## 2023

## JULI

Zomerprogramma

## AUGUSTUS

Zaterdag	26 augustus	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	26 augustus	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt

## SEPTEMBER

Zondag	10 september	15:00 – 17:00 uur	Rauw en Teder
Zaterdag	23 september	13:00 – 16:00 uur	Open Dag Trefpunt
Zaterdag	30 september	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	30 september	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt

## OKTOBER

Vrijdag	06 oktober	18:00 – 20:00 uur	Nationaal Ouderendag diner
Zondag	08 oktober	14:00 – 16:00 uur	Plaatjesdraaijerij in Buk Buk
Zondag	15 oktober	11:00 – 16:00 uur	Vinylbeurs in Buk Buk
Zondag	22 oktober	15:00 – 17:00 uur	RoomSeven
Zaterdag	28 oktober	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	28 oktober	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt
Zondag	29 oktober	14:30 – 16:30 uur	Live Jazz in het Trefpunt

## NOVEMBER

Zondag	05 november	14:00 – 15:30 uur	Bob van Hasselt
Vrijdag	10 november	18:00 – 20:00 uur	Snert eten in het Trefpunt
Zaterdag	25 november	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	25 november	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt

## DECEMBER

Zaterdag	16 december	11:00 – 14:00 uur	Kerstmarkt
Zondag	17 december	14:00 – 15:30 uur	Bob van Hasselt
Zaterdag	23 december	19:30 – 21:30 uur	Klaas Bakker 'Midwinterkerst'
Dinsdag	26 december	18:00 – 20:00 uur	Kerstdiner
	Maand december		Inzameling DE punten Trefpunt

## 2024

### JANUARI

	Maand januari		Inzameling frituurvet Trefpunt
Zaterdag	27 januari	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	27 januari	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt
Zondag	28 januari	14:00 – 15:30 uur	Bob van Hasselt

### FEBRUARI

Zondag	04 februari	14:00 – 15:30 uur	Klaas Bakker 'Eiland Engeland'
Zondag	18 februari	14:30 – 17:30 uur	Dansmiddag Plaatjesdraaijerij Buk Buk
Zaterdag	24 februari	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	24 februari	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt

### MAART

Zondag	03 maart	14:00 – 15:30 uur	Filmmiddag Videoclub
Vrijdag en zaterdag	8 en 9 maart		NLdoet
Zondag	10 maart	11:00 – 16:00 uur	Vinylbeurs in Buk Buk
Zondag	17 maart	14:00 – 15:30 uur	Bob van Hasselt
Woensdag		13:30 – 15:30 uur	Groot Dictee Heiloo
Zaterdag	30 maart	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	30 maart	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt

### APRIL

Zondag	21 april	14:00 – 15:30 uur	Bob van Hasselt
--------	----------	-------------------	-----------------

### MEI

Zaterdag	11 mei	10:00 – 13:00 uur	Vitaliteitsmarkt 60+
Zaterdag	25 mei	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	25 mei	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt

### JUNI

Dinsdag t/m vrijdag	18 t/m 21 juni	13:30 uur	Rol 4-daagse 2024
Zaterdag	29 juni	10:00 – 12:30 uur	Repair Café
Zaterdag	29 juni	10:00 – 13:00 uur	Tweedehands boekenmarkt

### JULI

Zaterdag	06 juli	16:00 – 20:00 uur	Trefpunt Barbecue
----------	---------	-------------------	-------------------



## Thuishulpen, wie zijn dat eigenlijk?

Een huishulp over de vloer. Best spannend, vindt u niet? Toch went het snel, iemand die u het noodzakelijke werk uit handen neemt. Die gezellig een praatje met u maakt. En die er ook nog eens op let hoe het met u gaat. Zoals de medewerkers van Axxicom Thuishulp. Die vindt u ook in Heiloo. En bij heel wat tevreden klanten. Weet u wat: maak alvast eens kennis met een paar van die hulpen. Misschien wel één die straks bij u over de vloer komt!



Linda is al 25 jaar zo'n huishulp in Heiloo. 'Het is toch de afwisseling

hè. En sommige

mensen zijn best eenzaam. Je ziet ze echt opleven als je bij hen bent en een praatje maakt.' Net als haar collega's is Linda overal voor inzetbaar. 'Ja, wat doe ik? Afstoffen, stofzuigen, dweilen, het bed verschonen, ramen lappen, de badkamer, de keuken. Maar ik ben een snelle werker!' Ook houdt Linda bij haar dertien wekelijkse klanten oren en ogen open. 'Ik let altijd op of het nog goed met iemand gaat.'



Of er bij Axxicom Thuishulp veel vrouwen werken?

Zeker. Maar ook

mannen. En die vinden het werk zelfs zo leuk dat ze op hun 72ste nog huishulp zijn. 'Ik heb altijd in het basis-onderwijs gezeten', zegt huishulp Jan. 'Na mijn pensionering wilde ik wat blijven doen. Ik heb nu drie dames als klant. Daar ga ik op de fiets vanuit Heiloo naartoe. Weet je wat het is: ik ben van dezelfde leeftijd. Met mij praten ze toch wat makkelijker. Ik ben thuis ook vrij schoon. En het is niet alleen maar schoonmaken. 25 procent is luisteren.'



Jannie de Graaff 'vindt het leuk om met mensen om te gaan', zegt ze. 'Ja, ik

doe het met

heel veel plezier. Als het een groot huis is en je moet alles doen, is het best weleens aanpakken. Maar gelukkig is er altijd tijd voor een kopje koffie. Als huishulp ben je er niet alleen maar om schoon te maken. Het is voor een hoop mensen gezellig dat ze ook eens een praatje hebben.'

# ONTDEK ONZE NIEUWE COLLECTIE

Bent u toe aan een nieuw, frisse look?

Kom dan langs in onze winkel, de kans is groot dat u iets vindt in onze nieuwe collectie. Zoals dit montuur van Dita. Of topmerken als Barton Perreira, Linderg, Res/Rei, Mykita en nog vele anderen.



**DITA**

Stationsplein 24,  
1851 LN Heiloo,  
072 533 12 75,  
[www.zonneveldoptiek.nl](http://www.zonneveldoptiek.nl)  
**Gratis parkeren  
in de parkeergarage.**

Opticien  
Optometrist  
Contactlensspecialist

**OOG  
VOOR  
U**

**Zonneveld**  
optiek

# DECEMBER ACTIVITEITEN

In de decembermaand biedt het Trefpunt je een gevarieerd programma aan. Er zijn tal van leuke “winterse” activiteiten te doen.

## Kerstdecoratie maken

Wat is er nou leuker dan zelf een kerstdecoratie maken? Bij deze workshop zullen we een metalen cirkel gaan versieren. De guirlande wordt gemaakt met verschillende (kerst-)groensoorten. Door de afwisseling van groen en verlichting wordt het een leuk en lekker ruikend geheel. De guirlande kan opgehangen worden aan de muur of deur.

**Datum** volgt nog  
**Locatie** het Trefpunt

## Kerstmarkt

Dit jaar organiseert het Trefpunt weer een gezellige kerstmarkt. We hopen je een zo breed mogelijk aanbod te kunnen presenteren. Om 12:30 uur kan je aanschuiven bij een gezellige kerstlunch. Kosten hiervoor bedragen € 7,50 per persoon. Opgave hiervoor is noodzakelijk i.v.m. de boodschappen. Heb je zelf leuke spullen die je wilt verkopen, neem dan voor meer informatie contact op met Wanda Vasbinder, wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl.

**Datum** zaterdag 16 december 2023  
**Tijd** 10:00 tot 12:30 uur  
**Entree** gratis  
**Lunch** € 7,50 excl. consumpties

## Kerstdiner

Ook dit jaar is er weer een gezellig kerstdiner in het Trefpunt. De tafels worden feestelijk gedekt in kerstsfeer, er zal kerstmuziek op de achtergrond klinken en de gastvrouwen en –heren heten je van harte welkom met een drankje. Dus wees welkom en schuif gezellig aan.

**Datum** dinsdag 26 december 2023  
**Tijd** 18:00 tot 20:00 uur  
**Kosten** € 29,50  
**Reserveren** telefoon (072) 533 12 97

## Muzikale Midwinterkerst

Al in prehistorische tijden werd rond de kortste dag van het jaar het midwinterfeest gevierd. Later kwam in onze streken het kerstfeest daarvoor in de plaats. Daarin zijn nog veel elementen terug te vinden van het oude midwinterfeest.

Geniet deze avond van muziek van o.a. Frans Liszt, Jean Sibelius en Edvard Grieg. In de filmbeelden zie je o.a. een glasblazer die een kerstboomversiering maakt, een schaapherder met kudde op de hei, het inrichten van een kerststal etc. Tussen de muziek en filmbeelden door geeft Klaas Bakker een korte toelichting o.a. over de rituelen rond het midwinterfeest en over de kerstversiering.

**Datum** zaterdag 23 december 2023  
**Tijd** 19:30 tot 21:30 uur  
**Kosten** € 12,50 incl. een consumptie  
**Reserveren** telefoon (072) 533 12 97

## Nieuwjaarswandeling met gezellige nazit

Begin het nieuwe jaar goed en wandel met ons mee. Voor iedereen die het leuk vindt om te wandelen en met anderen in contact wil komen. Na afloop kun je gezamenlijk, op eigen kosten, iets drinken in het Trefpunt.

**Datum** dinsdag 2 januari 2024  
**Tijd** 14:00 tot 16:00 uur  
**Deelname** gratis, exclusief consumpties

## Wandelen met Rina

Vanmiddag maken we een wandeling van ongeveer een half uur, o.l.v. Rina. Na afloop kun je gezamenlijk, op eigen kosten, iets drinken in het Trefpunt. Deelname gratis. met gezellige nazit

**Datum** vrijdag 5 januari 2024  
**Tijd** 13:30 tot 14:30 uur  
**Deelname** gratis, exclusief consumpties

# EDUCATIEVE ACTIVITEITEN

## Engels

De nadruk ligt op het leren en verstaan van de taal. Er zijn diverse niveaus. Zo kunnen zowel beginners als gevorderden in een groep geplaatst worden.

**Dag/tijd** woensdag van 10:00 tot 11:00 uur  
of van 11:00 tot 12:00 uur  
donderdag van 10:00 tot 11:00 uur  
of van 11:00 tot 12:00 uur  
**Periode** september 2023 t/m april 2024

**Locatie**

het Trefpunt  
**Kosten** € 175,00 (leden Trefpunt Diensten  
5% korting) excl. lesboek

**Lessen** 28

**Docente** Jacqueline Boekel

## Studiekring 60+

Een studiekekring is een vaste groep mensen die regelmatig bij elkaar komt. Elke bijeenkomst duurt zo'n twee uur en start doorgaans met een "rondje actualiteiten". Daarin vertelt iedere deelnemer wat hem of haar in de afgelopen periode heeft geraakt. Vervolgens wordt er door een van de kringleden een onderwerp gepresenteerd. Na afloop is er gelegenheid voor vragen en discussie.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Claudia Spit, via (072) 533 12 97  
of [claudia.spit@trefpuntheiloo.nl](mailto:claudia.spit@trefpuntheiloo.nl)

## Engels voor op vakantie / Engels voor beginners

Leer Engels spreken om op vakantie zelf te kunnen inchecken in hotel of vliegveld, om een auto te huren of informatie te vragen over openbaar vervoer of toeristische attracties. Ook de weg vragen, eten en drinken in restaurants, bestellen in een pub en winkelen worden geoefend met veel aandacht voor de uitspraak.

**Dag/tijd** woensdag van 09:00 tot 10:00 uur  
**Periode** 1 november 2023 t/m 17 april 2024

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 130,00 (leden Trefpunt Diensten  
5% korting) excl. lesboek

**Lessen** 22

**Docente** Jacqueline Boekel



## MEER EDUCATIE IN HET TREFPUNT

### Cursus (Kerk-) Latijn

**Periode 2023** dinsdagochtend 19 september  
t/m 12 december

**Periode 2024** dinsdagochtend 30 januari  
t/m 23 april

**Info** René van Royen,  
telefoon (06) 108 10 838

*Activiteit Seniorenvereniging Heiloo Egmond*



**& VAN LEERSUM  
VAN DER PLOEG**

**N O T A R I S S E N**

■ Kennemerstraatweg 83 – Heiloo

■ tel.072 - 5337800

■ [info@vanleersumvanderploeg.nl](mailto:info@vanleersumvanderploeg.nl)

■ [www.vanleersumvanderploeg.nl](http://www.vanleersumvanderploeg.nl)



# INFORMATIE

## Open Dag

Op zaterdag 23 september, tijdens Burendag, opent het Trefpunt van 13:00 tot 16:00 uur haar deuren voor iedereen die houdt van cultuur, muziek, gezelligheid of die gewoon eens wil kijken en ervaren wat er allemaal gebeurt en mogelijk is in wijkcentrum het Trefpunt. Tijdens deze Open Dag zullen diverse docenten van het Trefpunt, maar ook verenigingen, clubs en huurders aanwezig zijn om hun activiteiten te promoten. Entree is gratis en de koffie staat klaar.



## Fraude en oplichting

Helaas komt oplichting en fraude via internet en telefoon steeds vaker voor. Mona Vonk (adviseur van de Regiobank) en Jacqueline Kok (wijkagent) geven in het Trefpunt een lezing over 'oplichting'. Denk hierbij bijvoorbeeld aan oplichting via Social Media, via Marktplaats, via de telefoon en internetoplichting in zijn algemeenheid. De adviseur van de Regiobank en de wijkagent lichten toe wat je zelf kunt doen om het risico op oplichting te beperken en wat de bank en politie hierin kunnen betekenen. Tevens zal er ruimte zijn voor het stellen van vragen. Deze lezingen worden 2 keer per jaar gegeven, 1 keer 's middags en 1 keer 's avonds. Hou voor de exacte datum Social Media en onze nieuwsbrief in de gaten.

## Vriesverse maaltijden

Het Trefpunt heeft een maaltijdservice met vriesverse maaltijden van de firma 'Vers aan Tafel'. Deze vriesverse maaltijden worden op maandagmiddag bij je thuisbezorgd of je kunt ze zelf ophalen bij het Trefpunt.



Er is een zeer ruime keuze uit vele heerlijke maaltijden zoals:

- Hollandse maaltijden
- Internationale maaltijden
- Kleine maaltijden (rond de 350 gram)
- Vegetarische maaltijden
- Zoutarme maaltijden

Je bestelt de maaltijden via een bestelformulier. De maaltijden moeten bereid worden in de magnetron. Indien je lid bent van Trefpunt Diensten ontvangt u € 0,55 korting per hoofdmaaltijd.

### Meer weten?

Vraag vrijblijvend bij het Trefpunt de informatiemap over onze maaltijdservice.



**Trefpunt Heiloo,**  
**telefoon (072) 533 12 97**  
**[www.trefpuntheiloo.nl](http://www.trefpuntheiloo.nl)**

# KAARTSPELLEN

## Bridgegroep Het Trefpunt

Er heerst een gezellige sfeer bij Bridgegroep Het Trefpunt; er wordt gespeeld op verschillende niveaus zonder competitie. Men speelt niet op tijd maar voor de gezelligheid!

Je kunt het hele jaar meedoen op de maandag- en/of vrijdagmiddag.

**Periode** maandag en vrijdag van september 2023 t/m augustus 2024

**Tijd** 13:30 tot 16:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 60,00

**Info** Matthijs de Moel,  
telefoon (06) 481 33 158 of  
bridgegroeptrefpunt@gmail.com

## Zomer bridgen

Kom lekker in de zomer bridgen op maandag- en/of vrijdagmiddag in het Trefpunt. Er heerst een gezellige sfeer; er wordt gespeeld op verschillende niveaus zonder competitie. Men speelt niet op tijd maar voor de gezelligheid!

**Periode** mei t/m augustus 2023

**Tijd** 13:30 tot 16:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 30,00

**Info** Matthijs de Moel,  
telefoon (06) 481 33 158 of  
bridgegroeptrefpunt@gmail.com

# ZOVEEL MEER KAARTSPELLEN IN HET TREFPUNT

## Bridgeclub Hartenvrouw

**Data** vrijdag van 09:30 tot 12:00 uur van  
8 september 2023 t/m 12 april 2024

**Info** Anneke Kuijper,  
telefoon (072) 533 38 56

## Bridgeclub Sans Atout

**Data** maandag van 19:30 tot 23:00 uur  
van 4 september 2023  
t/m 29 april 2024 of  
woensdag van 13:15 tot 17:00 uur  
van 13 september 2023  
t/m 17 april 2024

**Info** Miranda Das,  
telefoon (06) 539 52 805

## Bridgeclub Fumez Pas

**Data** donderdag van 19:30 tot 23:00 uur  
van 21 september 2023  
t/m 18 april 2024

**Info** Ineke Bakker,  
telefoon (06) 423 47 831

## Klaverjasdrive

**Data** iedere donderdag  
van 13:30 tot ca. 16:30 uur

**Info** Hanneke Ruiter,  
telefoon (06) 523 60 110

*Activiteit Seniorenvereniging Heiloo Egmond*





**Specialist in hooronderzoek en hooroplossingen**

*"...want iets dat zo waardevol is als uw gehoor,  
verdient het beste!"*

Heerenweg 203 Heiloo 072-7112324  
[www.rutgershoortechniek.nl](http://www.rutgershoortechniek.nl) [info@rutgershoortechniek.nl](mailto:info@rutgershoortechniek.nl)

**Heiloo Energie**  
 een duurzaam burgerinitiatief

Heiloo Energie bedankt het Trefpunt  
 en de klussers voor hun inzet en  
 samenwerking nu en komend jaar bij  
 de actie

**Samen warm de winter door.**

Heiloo Energie is een vereniging van  
 inwoners die energie besparing en de  
 energietransitie willen bevorderen  
 door advies te geven en duurzame  
 projecten uit te voeren.

Voor meer informatie zie onze website

[www.heilooenergie.nl](http://www.heilooenergie.nl)

## Kunstgeschiedenis

Via lezingen in het Trefpunt biedt Isolde Scholberg nieuwe en verrassende inzichten waardoor de kunst echt tot leven komt. Kunst wordt immers nog leuker en interessanter wanneer je de achtergrond ervan kent. Isolde vertelt over een breed scala aan kunsthistorische onderwerpen. Daarbij wordt de kunst steeds in een breder historisch en cultureel kader geplaatst. Isolde wil ook zoveel mogelijk mensen laten ervaren hoe kunst kan verrassen, voor verwondering en vervoering kan zorgen. Kunst maakt de wereld mooier en die visie wil Isolde met zoveel mogelijk mensen delen. Hou voor de actuele onderwerpen social media en onze nieuwsbrief in de gaten.

**Data 2023** dinsdag 26 september, 31 oktober, 28 november, 19 december

**Data 2024** dinsdag 30 januari, 27 februari, 26 maart, 23 april, 28 mei, 25 juni

**Tijd** 14:00 tot 16:00 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 12,50 incl. koffie of thee in de pauze

**Docente** Isolde Scholberg



## STEUN het Trefpunt



Uw bijdrage wordt gebruikt om projecten en activiteiten te financieren die zonder extra steun niet georganiseerd kunnen worden. Op deze manier zorgen we ervoor dat deze activiteiten toegankelijk blijven voor zoveel mogelijk mensen.

## Word Vriend van Stichting Trefpunt Heiloo

U kunt uw donatie overmaken op  
**IBAN NL11 RABO 0169958310** ten name van  
**Stichting Fondsenwerving Welzijn Heiloo.**

## De Plaatjesdraaijerij - Alkmaars Ontzet 450 jaar

Samen zingen, samen dansen en samen herinneringen ophalen aan de hand van oude grammofoonplaten en beeldmateriaal. Wie wil dat nou niet beleven? Speciaal voor 'Het Alkmaarsche' is er een special rondom 8 oktober met beeld en geluid uit Alkmaar en omgeving!

Mark van Achteren en Petra Hof van "De Plaatjesdraaijerij" verzorgen deze middag.

**Datum** zondag 8 oktober 2023

**Tijd** 14:00 tot 16:00 uur

**Locatie** Buk Buk,  
Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo

**Entree** € 5,00 incl. een consumptie

## Live Jazz in het Trefpunt

Na het succes van vorig jaar treedt YesFriends wederom op in het Trefpunt. Deze groep vrienden speelt met veel enthousiasme Jazz Standards uit het 'Great American Songbook'. YesFriends bestaat uit Bram (drums), Gerard (bas), Henk (toetsen/zang), Huib (tenor/sopraansax), Jos (flugelhorn/trompet/mondharmonica), Ruud (trompet) en Wim (gitaar/zang).

**Datum** zondag 29 oktober 2023

**Tijd** 14:30 tot 16:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** gratis

## Muzikale luisterlezingen – Bob van Hasselt

Bij de muzikale luisterlezing in het voorjaar van 2023 waren veel enthousiaste toehoorders aanwezig om het drieluik Chopin, Beethoven en Mozart te beluisteren.

Voor het najaar 2023 en het voorjaar 2024 staan er twee muzikale ontdekkingsreizen op het programma met Bob van Hasselt als gids, bijgestaan door Gerrit Jan Visser.

Het eerste drieluik in het najaar zal bestaan uit Tschaikowsky, gevolgd door Gershwin (met o.a. Porgy & Bess) met als afsluiting Liszt. De samenhang tussen deze drie componisten zal duidelijk worden tijdens de uitvoeringen. In het voorjaar zal, in overleg met de bezoekers, mogelijk een geheel Franse middag samengesteld worden, met als onderwerpen Debussy, Saint-Saëns en Ravel. Maar een Scandinavische middag met Grieg en Sibelius behoort ook tot de mogelijkheden.

**Data 2023** zondag 24 september,  
5 november, 17 december

**Data 2024** zondag 28 januari, 17 maart,  
en 21 april

**Tijd** 14:00 tot 15:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** € 2,50 incl. een consumptie  
met wat lekkers erbij.

*Deze middag wordt mede mogelijk gemaakt door  
Bakkerij Hoetjes, Uw Slager Heiloo, Vishandel  
Volendam Heiloo en Kaashuis Tromp Heiloo.*



## Akoestisch open podium

Kom je ook optreden tijdens het Open Podium in de Buk Buk? Dit een plek voor iedereen die akoestische muziek speelt en dat graag wil laten horen. Of je nu viool of gitaar speelt en/of zingt, dat maakt niet uit. Als het maar de moeite waard is om naar te luisteren. De zaal wordt omgetoverd tot een sfeervolle intieme luisterzetting. Na afloop en in de pauze kun je wat drinken en napraten. Optredende spelers krijgen een consumptiebon aangeboden.

Natuurlijk hebben we daar een fijn publiek voor nodig, dus een warm welkom voor iedereen die wil genieten van enthousiaste muzikanten die iets moois laten horen.

De presentatie is in handen van Hans Laduc en je kunt je ook bij hem opgeven: laducgitaar@gmail.com

<b>Data</b>	zondag 12 november 2023 en zondag 11 februari 2024
<b>Tijd</b>	15:00 tot 17:00 uur
<b>Locatie</b>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<b>Entree</b>	€ 5,00 incl. een kopje koffie of thee

## Dansen op muziek uit je jeugd

Lekker bewegen op muziek, samen zingen en herinneringen ophalen aan die tijd van toen. Doe mee met deze muzikale middag vol nostalgische herinneringen. De muziek wordt zo veel mogelijk van grammofoonplaten gedraaid en wordt afgewisseld met muziekclips, film- en televisiefragmenten die iedereen van vroeger zal herkennen. Deze worden vertoond op een groot scherm. Laat ons weten wat je graag wil horen en zien. Samen met het publiek maken Mark en Petra van "De Plaatjesdraaierij" de muzikale keuzes.

<b>Dag</b>	zondag 18 februari 2024
<b>Tijd</b>	14:30 tot 17:30 uur
<b>Locatie</b>	Buk Buk

## Muzikale Midwinterkerst

Al in prehistorische tijden werd rond de kortste dag van het jaar het midwinterfeest gevierd. Later kwam in onze streken het kerstfeest daarvoor in de plaats. Daarin zijn nog veel elementen terug te vinden van het oude midwinterfeest.

Geniet deze avond van muziek van o.a. Frans Liszt, Jean Sibelius en Edvard Grieg. In de filmbeelden zie je o.a. een glasblazer die een kerstboomversiering maakt, een schaapherder met kudde op de hei, het inrichten van een kerststal etc. Tussen de muziek en filmbeelden door geeft Klaas Bakker een korte toelichting o.a. over de rituelen rond het midwinterfeest en over de kerstversiering.

<b>Datum</b>	zaterdag 23 december 2023
<b>Tijd</b>	19:30 tot 21:30 uur
<b>Kosten</b>	€ 12,50 incl. een consumptie
<b>Reserveren</b>	telefoon (072) 533 12 97

## Eiland Engeland

Deze middag dompelen we ons onder in de muziek van Engelse componisten en filmbeelden van de Engelse zuidkust gecombineerd met schilderijen van de Engelse landschapsschilder William Turner. Klaas Bakker heeft van Dover tot Cornwall de locaties gefilmd waar William Turner heeft geschilderd. Daardoor zien we in dit programma zijn schilderijen op magische wijze overgaan in de filmbeelden van nu en omgekeerd. De pianomuziek bestaat natuurlijk grotendeels uit werken van Engelse componisten als Edward Elgar, Arnold Bax en Tobias Matthay.

<b>Datum</b>	zondag 4 februari 2024
<b>Tijd</b>	14:00 tot 15:30 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Entree</b>	€ 12,50 incl. een consumptie

# ONTMOETEN

## Schaakmiddag

Heb je interesse om samen met anderen te schaken in het Trefpunt, maar wil je 's avonds liever niet meer de deur uit, geef je dan op!

Men speelt niet op tijd, maar voor de gezelligheid!

**Dag** iedere vrijdag

**Tijd** 14:00 tot 16:00 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 4,00 incl. consumptie naar keuze

.....

## Koffiedrinken op vrijdagochtend

Op vrijdag even met elkaar een bakkie koffiedrinken. Het is fijn om je verhaal kwijt te kunnen, maar er worden ook veel tips uitgewisseld over leuke activiteiten en handige weetjes in en om huis. Mocht iemand een hulpvraag hebben of ergens mee zitten, dan is de drempel laag om dit te bespreken met elkaar of met de cliëntondersteuner.

**Dag** elke vrijdag

**Tijd** 10:00 tot 12:00 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** eventuele consumpties

.....

## Treffers PLUS (voorheen MetGezel)

Treffers PLUS is een leuke en gemakkelijke manier om nieuwe mensen te ontmoeten. Voor iedereen vanaf 60 jaar die gezelligheid zoekt en met anderen op vriendschappelijke basis activiteiten wil ondernemen.

Iedereen vanaf 60 jaar kan lid worden, het lidmaatschap kost € 20,00 per jaar.

In een persoonlijk gesprek kun je je inschrijven.

In dit gesprek worden jouw wensen besproken over de persoon met wie je iets samen zou willen ondernemen. Ook kun je aangeven wat je samen wilt gaan doen (bijvoorbeeld naar de film of samen winkelen). Voor meer informatie kun je ons bellen en vragen naar Claudia Spit, coördinator, telefoon (072) 533 12 97 of via [claudia.spit@trefpuntheiloo.nl](mailto:claudia.spit@trefpuntheiloo.nl).

.....

## NLdoet

Het Oranje Fonds organiseert jaarlijks in maart, samen met duizenden sociaalmaatschappelijke organisaties in het land, NLdoet. NLdoet zet vrijwilligerswerk in de spotlights en nodigt iedereen uit om een dagje het verschil te maken. Ook het Trefpunt doet hieraan mee. Vanwege het grote succes van afgelopen keer organiseren wij deze keer weer een rollator-APK en rollatorwasstraat, samen met kinderen van een basisschool uit Heiloo.

De kinderen versieren speciaal voor jou lekkere cup cakes en maken de rollators/rolstoelen schoon. Daarnaast zal er iemand aanwezig zijn die jouw rollator nakijkt en er zal een fysiotherapeut aanwezig zijn om te kijken of je goed achter de rollator staat.

Deelname is gratis, datum is bij het ter perse gaan van deze gids nog niet bekend.

.....

## Treffers BUCH

De Treffers BUCH-website is een regionaal platform om activiteiten te ondernemen en contacten te leggen. We richten ons op inwoners van BUCH: Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo. Ook als je hier niet woont mag je lid worden en deelnemen.

De activiteiten zijn in de BUCH of starten vanuit de BUCH. Leden kunnen zelf activiteiten bedenken en deze op de website zetten.

De organisatie achter Treffers BUCH plaatst ook activiteiten.

Treffers BUCH is een platform en een netwerk voor contacten op basis van uitnodigende sociale activiteiten. Door mee te doen aan een activiteit en samen op pad te gaan kunnen er vriendschappen ontstaan. Zoek je primair een relatie, dan is Treffers BUCH niet geschikt. Kijk voor meer informatie op [www.treffersbuch.nl](http://www.treffersbuch.nl) of neem contact op via [info@treffersbuch.nl](mailto:info@treffersbuch.nl) of met Trefpunt Heiloo via (072) 533 12 97.

.....

# SAMEN ETEN

## Nationale Ouderendagdiner 2023

Vrijdag 6 oktober is het Nationale Ouderendag. Dit is een jaarlijks terugkerend evenement, dat ook in het Trefpunt wordt gevierd. Op deze feestelijke dag bieden wij je tegen een gereduceerd tarief een 3-gangen diner aan. Dit diner wordt verzorgd door een restaurant of cateraar uit Heiloo en wordt mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Stichting Vrienden Ouderenwerk Heiloo.

<b>Datum</b>	vrijdag 6 oktober 2023
<b>Tijd</b>	18:00 tot ± 20:00 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 12,50 (prijs onder voorbehoud) (excl. consumpties)
<b>Reserveren</b>	telefoon (072) 533 12 97

## Nationale snertdag

Ook dit jaar zal 'Uw Slager Heiloo' weer zorgen voor zelfgemaakte erwtensoep (rijkelijk gevuld met rookworst), roggebrood met katenspek en vlaflip toe.

<b>Datum</b>	vrijdag 100 november 2023
<b>Tijd</b>	18:00 tot ± 20:00 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 8,00 (prijs onder voorbehoud) (excl. consumpties)
<b>Reserveren</b>	telefoon (072) 533 12 97

## Kerstdiner

Ook dit jaar is er weer een gezellig kerstdiner in het Trefpunt. De tafels worden feestelijk gedekt in kerstsfeer, er zal kerstmuziek op de achtergrond klinken en de gastvrouwen en -heren heten je van harte welkom met een drankje. Dus wees welkom en schuif gezellig aan.

<b>Datum</b>	dinsdag 26 december 2023
<b>Tijd</b>	18:00 tot 20:00 uur
<b>Kosten</b>	€ 29,50
<b>Reserveren</b>	telefoon (072) 533 12 97

## Trefpunt Barbecue

Ook dit jaar kun je weer genieten van een zomerse barbecue bij het Trefpunt met een verloting en muzikale begeleiding van Henk Vasbinder. Het vlees zal verzorgd worden door 'Uw Slager Heiloo'.

<b>Datum</b>	zaterdag 17 juni 2023 en 6 juli 2024
<b>Tijd</b>	16:00 tot 20:00 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Kosten</b>	€ 12,50 (prijs onder voorbehoud) (excl. consumpties)





# TREFPUNT EXPRESS

## TREFPUNT EXPRESS

Ga je ook mee met de Trefpunt Express? Wij bieden je de mogelijkheid om samen met anderen gezellig op stap te gaan. Elke maand wordt er door een groepje enthousiaste vrijwilligers een gevarieerd programma bedacht, afgestemd op het seizoen. Het programma kun je gratis ophalen bij de receptie van het Trefpunt of bekijken op onze website. In de auto (met hoge instap) is ruimte voor max. 4 personen en de chauffeur. In overleg kan er een rollator mee. Bij elk uitje staat vermeld wat de kosten zijn. Eventuele consumpties en lunches/diners zijn voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.

## Bieb Express

Zou je het fijn vinden om rond te neuzen tussen de vele rekken met boeken in de bibliotheek en is het moeilijk voor je om er heen te gaan? Dan is de Bieb Express de oplossing! Iedere laatste woensdag van de maand rijdt deze auto naar de bibliotheek in Heiloo. Je wordt thuis opgehaald en start in de bieb met een kopje koffie of thee, aangeboden door de bibliotheek. Daarna kunt je je boeken uit gaan zoeken. Als het nodig is, staan de medewerkers van de bibliotheek voor je klaar. Natuurlijk brengen we je, met een tas vol boeken, weer naar huis. De kosten bedragen € 4,00 per keer. Je kan je voor de Bieb Express opgeven bij het Trefpunt.

## Vriend van de Trefpunt Express

Wil je Vriend van de Trefpunt Express worden, dan zijn dit de voordelen:

- Iedere maand krijg je het programma per post thuis gestuurd;
- Je ontvangt eenmaal per jaar € 7,50 korting op je eerst geboekte uitstapje;

De bijdrage om Vriend van de Trefpunt Express te zijn bedraagt € 35,00 p.p. per jaar.



## Privé uitstapjes

Heb je zelf een idee voor een uitstapje? Of wil je zelf eens op stap met een groepje vrienden, burens of familie naar bijvoorbeeld een museum? Dat is ook mogelijk met de Trefpunt Express. Wij zorgen dan voor een chauffeur. Neem contact op met Wanda Vasbinder, telefoon (072) 533 12 97 of [wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl).

## DE TREFPUNT EXPRESS IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR DE PIUS STICHTING EN WORDT GESPONSORD DOOR:

**Autobedrijf Van der Steen**  
**Regio Bank**  
**Kaashuis Tromp**  
**Rutgers Hoortechniek**  
**Vrijwilligers Informatie Punt Heiloo**

**Dorssport**  
**Jongerenwerk Heiloo**  
**Keer op Keer**  
**Stichting Vrienden Ouderenwerk Heiloo**

# WEEKENDACTIVITEITEN

## Zaterdag

### Repair Café Heiloo

*Weggoeien? Mooi niet!*

Vind jij weggoeien ook zonde? Tegenwoordig belanden veel apparaten bij het grofvuil zodra er iets kapot gaat. Repair Café Heiloo wil jou én het milieu helpen door de weggooi-mentaliteit af te leren en mensen met twee linkerhanden in contact te brengen met kundige reparateurs.

Broodroosters, föhns, kleding, fietsen, speelgoed... alles wat het niet meer doet, is welkom en maakt kans op een geslaagde reparatie. Half-/volautomatische koffiemachines kunnen helaas niet door ons gerepareerd worden. Je bent ook van harte welkom met een tablet/smartphone of computer die bijvoorbeeld traag is, kleine naaiklusjes, kapotte poppen(-kleertjes) en voor het repareren van kettingen en sieraden. De toegang is gratis, een vrijwillige bijdrage is altijd welkom.

**Data 2023** zaterdag 26 augustus,  
30 september, 28 oktober,  
25 november

**Data 2024** zaterdag 27 januari, 24 februari,  
30 maart, 25 mei, 29 juni

**Tijd** 10:00 tot 12:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** gratis, een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld

### Tweedehands boekenmarkt

Elke laatste zaterdag van de maand is er een gezellige tweedehands boekenmarkt in het Trefpunt. Je kunt hier wellicht net dat ene boek vinden waar je naar op zoek bent.

**Data 2023** zaterdag 26 augustus,  
30 september, 28 oktober,  
25 november

**Data 2024** zaterdag 27 januari, 24 februari,  
30 maart, 25 mei, 29 juni

**Tijd** 10:00 tot 13:00 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** gratis



# 's Avonds liever niet meer de deur uit?

Bezoek de Dinsdagmatinee in TAQA Theater De Vest!

Ook in het theaterseizoen 2023 - 2024 heeft TAQA Theater De Vest op vijf dinsdagmiddagen een aantal mooie voorstellingen geprogrammeerd. Prachtig toneel, cabaret en nostalgische liedjes: u bent van harte welkom in de Kleine Zaal voor een gezellige middag uit!

## 2023

10 oktober 14.00 uur

Carel Kraayenhof Quartet - Carel Viert de Tango!



28 november 14.00 uur

Ricky Risolles e.a. - Dat heeft zo'n Indo tòg niet nodig



## 2024

30 januari 14.00 uur

Lenny Kuhr, Reinier Voet en Mischa Kool - Lenny Kuhr



5 maart 14.00 uur

Helmert Woudenberg - Fluiten in het donker



16 april 14.00 uur

Gerard Alderlieste - Mijn avonturen met Ramses Shaffy



Kijk voor meer informatie en  
kaartverkoop op  
[www.taqatheaterdevest.nl](http://www.taqatheaterdevest.nl)

# Zaalverhuur Trefpunt

Het Trefpunt is een **bruisend activiteitscentrum** waar u diverse ruimtes kunt huren tegen **aantrekkelijke tarieven**. Deze ruimtes zijn geschikt voor het organiseren van diverse activiteiten, cursussen, vergaderingen en lezingen.

Het pand ligt op ca. 5 minuten lopen van het NS station Heiloo. Er zijn voldoende (verlichte) gratis parkeerplaatsen. Tevens is er een goede (niet overdekte) fietsenstalling.

In overleg kunt u **diverse arrangementen** boeken zoals een lunch, hapjes of overige wensen. (Het is niet toegestaan eigen consumpties mee te nemen en te nuttigen.)



**Meer weten?**  
**[trefpuntheiloo.nl/zaalhuur](http://trefpuntheiloo.nl/zaalhuur)**  
of (072) 533 12 97

# WEEKENDACTIVITEITEN

## Zondag

### Live Jazz in het Trefpunt

Na het succes van vorig jaar treedt YesFriends wederom op in het Trefpunt. Deze groep vrienden speelt met veel enthousiasme Jazz Standards uit het 'Great American Songbook'. YesFriends bestaat uit Bram (drums), Gerard (bas), Henk (toetsen/zang), Huib (tenor/sopraansax), Jos (flugelhorn/trompet/mondharmonica), Ruud (trompet) en Wim (gitaar/zang).

**Datum** zondag 29 oktober 2023

**Tijd** 14:30 tot 16:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** gratis

.....

### Biljarten op zondag

Eén keer in de 14 dagen is het Trefpunt op zondagmiddag geopend. Je kunt dan gebruik maken van een van de 6 biljarts.

**Data 2023** zondag 9 en 23 juli,  
6 en 20 augustus,  
3 en 17 september,  
1, 15 en 29 oktober,  
12 en 26 november,  
10 en 24 december

**Data 2024** zondag 14 en 28 januari,  
11 en 25 februari,  
10 en 24 maart,  
7 en 21 april,  
5 en 19 mei,  
2, 16 en 30 juni,  
14 en 28 juli

**Tijd** 13:30 tot 16:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Gebruik biljarts** € 0,50 per 20 minuten  
(via een biljartklok)

**Entree** gratis (excl. consumpties)

.....

### Eiland Engeland

Deze middag dompelen we ons onder in de muziek van Engelse componisten en filmbeelden van de Engelse zuidkust gecombineerd met schilderijen van de Engelse landschapsschilder William Turner. Klaas Bakker heeft van Dover tot Cornwall de locaties gefilmd waar William Turner heeft geschilderd. Daardoor zien we in dit programma zijn schilderijen op magische wijze overgaan in de filmbeelden van nu en omgekeerd. De pianomuziek bestaat natuurlijk grotendeels uit werken van Engelse componisten als Edward Elgar, Arnold Bax en Tobias Matthay.

**Datum** zondag 4 februari 2024

**Tijd** 14:00 tot 15:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** € 12,50 incl. een consumptie

.....

### Een reis door de wereld met Videoclub Heiloo

We beginnen onze reis in IJsland, waarbij we ook inzoomen op de leefwijze van de IJslanders. Via een korte stop in Canada bereiken we Peru. Een mystiek land met cultuur en natuur. Als we Nieuw Zeeland aandoen denken we aan Maori's maar ook vulkanische meren. Japan bezoeken we in de periode van de lentebloesem en gaan we naar het eiland Miyajima. Het cultuurverschil met China is groot, wat blijkt uit het heden en verleden. Misschien doen we als afsluiter ook nog het eiland Madagaskar aan. Kortom, een boeiende en afwisselende reismiddag.

**Datum** zondag 3 maart 2024

**Tijd** 14:00 tot 15:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** gratis (excl. consumpties)

.....

# WEEKENDACTIVITEITEN

## Zondag

### Muzikale luisterlezingen – Bob van Hasselt

Bij de muzikale luisterlezing in het voorjaar van 2023 waren veel enthousiaste toehoorders aanwezig om het drieluik Chopin, Beethoven en Mozart te beluisteren.

Voor het najaar 2023 en het voorjaar 2024 staan er twee muzikale ontdekkingsreizen op het programma met Bob van Hasselt als gids, bijgestaan door Gerrit Jan Visser.

Het eerste drieluik in het najaar zal bestaan uit Tschaikowsky, gevolgd door Gershwin (met o.a. Porgy & Bess) met als afsluiting Liszt. De samenhang tussen deze drie componisten zal duidelijk worden tijdens de uitvoeringen.

In het voorjaar zal, in overleg met de bezoekers, mogelijk een geheel Franse middag samengesteld worden, over Debussy, Saint-Saëns en Ravel. Maar een Scandinavische middag met Grieg en Sibelius behoort ook tot de mogelijkheden.

**Data 2023** zondag 24 september, 5 november, 17 december

**Data 2024** zondag 28 januari, 17 maart, en 21 april

**Tijd** 14:00 tot 15:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** € 2,50 incl. een consumptie met wat lekkers erbij.

*Deze middag wordt mede mogelijk gemaakt door Bakkerij Hoetjes, Uw Slager Heiloo, Vishandel Volendam Heiloo en Kaashuis Tromp Heiloo*



### Koffie & Zo

Ontmoet andere mensen die het, net als jij, leuk vinden samen iets te doen. Bijvoorbeeld klaverjassen, bridgen, rummikub of scrabbelen, sjoelen, schaken, biljarten of keezen. Maar alleen een kop koffiedrinken kan natuurlijk ook.

**Data 2023** zondag 9 en 23 juli, 6 en 20 augustus, 3 en 17 september, 1, 15 en 29 oktober, 12 en 26 november, 10 en 24 december

**Data 2024** zondag 14 en 28 januari, 11 en 25 februari, 10 en 24 maart, 7 en 21 april, 5 en 19 mei, 2, 16 en 30 juni, 14 en 28 juli

**Tijd** 13:30 tot 16:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** gratis (excl. consumpties)

**'ONE MAN BAND'**  
**HENK VASBINDER**  
*allround muziek voor feesten & partijen*

**JAZZFORMATIE**  
**'YES FRIENDS'**  
*Jazz Standards uit*  
*'The Great American Songbook'*



**INFO EN BOEKINGEN**  
[www.henkvasbinder.nl](http://www.henkvasbinder.nl)  
telefoon (072) 533 86 12  
of (06) 10 12 26 41

Kijk op   
*Ook privéles voor keyboard.*

**Nieuw**

## Akoestisch open podium

Op zondagen in de Buk Buk is er een akoestisch Open Podium, een plek voor iedereen die akoestische muziek speelt en dat graag wil laten horen. Of je nu viool of gitaar speelt en/of zingt, dat maakt niet uit. Als het maar de moeite waard is om naar te luisteren.

De zaal wordt omgetoverd tot een sfeervolle intieme luisterzetting. Na afloop en in de pauze kun je wat drinken en napraten. Optredende spelers krijgen een consumptiebon aangeboden.

Natuurlijk hebben we daar een fijn publiek voor nodig, dus een warm welkom voor iedereen die wil genieten van enthousiaste muzikanten die iets moois laten horen.

De presentatie is in handen van Hans Laduc en je kunt je ook bij hem opgeven: [laducgitaar@gmail.com](mailto:laducgitaar@gmail.com)

**Data** zondag 12 november 2023 en  
zondag 11 februari 2024

**Tijd** 15:00 tot 17:00 uur

**Locatie** Buk Buk,  
Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo

**Entree** € 5,00 incl. een kopje koffie of thee



# ZO VEEL MEER IN HET TREFPUNT

## Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk

**Dag** woensdag, donderdag, vrijdag  
(alleen op afspraak)

**Info** diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk,  
telefoon (072) 562 77 71 of  
[www.dietistafra.nl](http://www.dietistafra.nl)

## Gli (Groups for Balance Leefstijlcentrum Alkmaar)

**Dag** diverse

**Info** (072) 721 09 02 of  
[www.groupsforbalance.nl](http://www.groupsforbalance.nl)

## Schaakvereniging Oppositie

**Data** dinsdag van 20:00 tot 24:00 uur  
van 5 september 2023  
t/m 30 april 2024

**Info** Dick Oostrom,  
telefoon (072) 533 87 65 of  
[www.sv-oppositie.nl](http://www.sv-oppositie.nl)

## Quantum-Touch - Genezen met je handen

**Info** [www.qtouch.nl](http://www.qtouch.nl) of [mail@qtouch.nl](mailto:mail@qtouch.nl)

## Het Trefpunt zoekt vrijwilligers!

Het Trefpunt kan niet bestaan zonder de inzet van vrijwilligers.  
Bijna al het werk wordt verzet door een team van enthousiaste mensen.  
Zij zorgen voor een aangenaam verblijf in het Trefpunt.



Wij hebben de volgende vrijwilligersvacature:  
**gastvrouwen/-heren**

Daarnaast zoekt Trefpunt Diensten ook vrijwilligers:

- tuinhulp
- boodschappenhulp
- maatje

**Interesse?** Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Trefpunt Heiloo,  
contactpersoon Claudia Spit, telefoon (072) 533 12 97 of [claudia.spit@trefpuntheiloo.nl](mailto:claudia.spit@trefpuntheiloo.nl)



## Rijbewijskeuringen VoorKeur locatie 't Trefpunt – Heiloo

Wij keuren twee keer per maand op woensdag in Heiloo, op Abraham du Bois Hof 2. De keuringen vinden alleen plaats op afspraak.

U kunt direct online een afspraak maken via [www.voor-keur.nl](http://www.voor-keur.nl). Als u uw postcode invoert, ziet u ook meteen andere keurlocaties in de buurt. U kunt ook telefonisch een afspraak maken via 085-0607065. Als u uw e-mailadres heeft opgegeven, ontvangt u altijd een bevestiging van de afspraak via e-mail met informatie over de keuring.

Beroepschauffeurs die gekeurd moeten worden om te mogen blijven rijden, kunnen bij ons terecht. Dit geldt ook voor automobilisten (75+) die hun rijbewijs willen verlengen of voor een andere medische keuring.

Automobilisten van 75 jaar en ouder betalen € 50,00. Voor houders van rijbewijs C/D/E tot 75 jaar is het tarief € 70,00. Houd de einddatum van uw rijbewijs zelf in de gaten en start 4 maanden voor deze datum. Voordat u een afspraak maakt, koopt u eerst online een Gezondheidsverklaring bij het CBR (hieraan zijn kosten verbonden).

Let op dat u geen 'pre-check' koopt bij misleidende websites, omdat zij daarvoor kosten in rekening brengen terwijl een pre-check niet nodig is.

Op deze locatie maakt de arts uiteraard gebruik van het digitale platform Zorgdomein, waardoor uw formulier direct digitaal naar het CBR wordt verzonden.



# Rijbewijskeuringen in Heiloo

Ga naar [www.voor-keur.nl](http://www.voor-keur.nl)

of bel naar

**085 0607065**

(alleen op afspraak)

'T Trefpunt,  
Abraham du Bois Hof 2,  
1852 EZ Heiloo



# ALGEMENE VOORWAARDEN

## Aansprakelijkheid

Stichting Trefpunt Heiloo aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade als gevolg van niet of onjuiste vermelding van gegevens in deze gids. Stichting Trefpunt Heiloo acht zich slechts gehouden tot verbetering in de eerstvolgende editie. Stichting Trefpunt Heiloo kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade aan persoonlijke goederen, door welke oorzaak dan ook, ontstaan tijdens door Stichting Trefpunt Heiloo georganiseerde activiteiten.

## Annulering door de deelnemer

Er vindt geen restitutie plaats van betaalde deelnemersbijdragen. Daarop is één uitzondering: je kunt je inschrijving voor een activiteit tot twee weken voor aanvang kosteloos annuleren. Dit kan telefonisch, per post of per mail. Na aanvang van de activiteit ben je de volledige deelnemersbijdrage verschuldigd. Verzuim van lessen/activiteiten geeft geen recht op (gedeeltelijke) terugbetaling van de deelnemersbijdrage.

## Betaling

De deelnemersbijdrage – te betalen via automatische incassomachtiging – wordt op z'n vroegst twee weken voor aanvang van de cursus geïncasseerd. Het is helaas niet mogelijk om per les te betalen. Voor cursussen die het hele seizoen bestrijken, spreiden we de betaling over twee periodes

## Doorgang, annulering of wijzigingen

Voor elke activiteit/cursus hebben wij een minimum aantal deelnemers vastgesteld. Stichting Trefpunt Heiloo behoudt zich het recht voor om bij onvoldoende inschrijvingen een activiteit/cursus te annuleren. Het reeds betaalde cursusgeld wordt teruggestort.

Stichting Trefpunt Heiloo kan zich genoodzaakt zien de activiteit door een andere docent te laten geven of op een andere locatie te laten plaatsvinden dan in de programmagids staat vermeld. Hierover word je tijdig geïnformeerd. Ook kan het zo zijn dat bij onvoldoende deelnemers een vrijblijvend aanbod wordt gedaan tot lesverkorting of prijsverhoging.

## Inschrijving

Dit kan op de volgende manieren: via het inschrijf-/machtigingsformulier achter in dit boekje; bellen met (072) 533 12 97; via de website [www.trefpuntheiloo.nl](http://www.trefpuntheiloo.nl).

## Proefles

Bij de meeste langlopende cursussen kun je een proefles volgen.

## Solidariteitsfonds en minimabeleid

Indien de kosten van een cursus bezwaarlijk zijn, kun je als inwoner van Heiloo aanspraak maken op het Solidariteitsfonds. Je kunt per seizoen voor maximaal één cursus een bijdrage in het cursusgeld ontvangen van maximaal de helft van de deelnemersbijdrage. Je kunt je aanvraag indienen bij Wanda Vasbinder, (072) 533 12 97 of [wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl). Je aanvraag wordt vertrouwelijk behandeld.

In de gemeente Heiloo is het gemeentelijk minimabeleid, voor inwoners van Heiloo, van kracht. Heb je een laag inkomen en weinig eigen vermogen, dan kun je onder bepaalde voorwaarden een bijdrage ontvangen voor sportieve en sociaal culturele activiteiten.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met gemeente Heiloo, (072) 535 66 66.

## Suggesties en klachten

Wij hechten veel waarde aan de kwaliteit van onze activiteiten. Wanneer je niet tevreden bent of wanneer zaken niet aan je verwachtingen voldoen, vernemen wij dit graag. Je kunt dit kenbaar maken bij de coördinator, Wanda Vasbinder.

Dit kan via telefoon (072) 533 12 97 of via [wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl)

Ook suggesties voor het programma zijn altijd welkom.

Wij wensen je veel plezier bij het volgen van onze activiteiten en/of cursussen.

Wanda Vasbinder, coördinator activiteiten  
Sabine Kuschka, secretariaat

## Schoolvakanties

<b>Herfst</b>	21 t/m 29 oktober 2023
<b>Kerst</b>	23 dec. 2023 t/m 7 jan. 2024
<b>Voorjaar</b>	17 t/m 25 febr. 2024
<b>Mei</b>	27 apr. t/m 5 mei 2024
<b>Zomer</b>	20 juli t/m 1 sept. 2024

## Feestdagen

<b>Kerst</b>	25 & 26 december 2023
<b>Nieuwjaar</b>	1 januari 2024
<b>Pasen</b>	31 maart & 1 april 2024
<b>Koningsdag</b>	27 april 2024
<b>Hemelvaart</b>	9 mei 2024
<b>Pinksteren</b>	19 & 20 mei 2024



**WORD JIJ ONZE  
VOLGENDE SUPERHELD?**



**POW!**

**VRIJWILLIGERSWERK**

**VIPHEILOO.NL VIPUITGEEST.NL**