

GRATIS

PROGRAMMA 2025 2026

**ELKE DAG
VOOR IEDEREEN
SAMEN LEREN
ONTMOETEN
EN GENIETEN**



**TREPPUNT
HEILOO**
WELZIJN DICHTBIJ



Energieklussers komen u thuis helpen

**Gratis klushulp voor
inwoners met een kleine
portemonnee**

- De klussers kunnen helpen bij allerlei klussen die helpen bij energiebesparing, zoals het aanbrengen van radiatorfolie
- Producten, zoals led-lampen, tochtstrips of een waterbesparende douchekop zijn gratis voor u
- U kunt zich hiervoor aanmelden via Trefpunt Heiloo, via 072-533 12 97 of diensten@trefpuntheiloo.nl

Gratis isoleren?

De gemeente biedt subsidie voor isolatie. Daarnaast is er in 2025 een éxtra bijdrage van 2.500 euro voor inwoners met een lager inkomen. Zo is isoleren voor sommige inwoners zelfs gratis.

Deze extra bijdrage is voor huiseigenaren met een lager inkomen. Dat wil zeggen: een inkomen tot 150% van de bijstandsnorm. Als u energietoeslag heeft ontvangen, weten we direct dat u in aanmerking komt. Anders kijken we met u naar uw jaaropgaven.

 072 535 66 66

 energie@debuch.nl

 contactpersoon Marit Smelter

Klimaatplein

Op het digitale Klimaatplein van de gemeente Heiloo vindt u informatie over hoe de gemeente u kan helpen met energie besparen.

Meer weten? Kijk op het Klimaatplein of neem contact op met de gemeente.



klimaatplein.heiloo.nl





**TREFPUNT
HEILOO**
WELZIJN DICHTBIJ

INHOUDSOPGAVE

ONDERSTEUNING EN DIENSTEN	5
BEWEGEN EN GEZONDHEID	7
CURSUSSEN-WORKSHOPS-LEZINGEN	15
HOBBY	21
INTERVIEWS	24
ONTMOETEN	27
TREFPUNT AAN TAFEL	33
TREFPUNT EXPRESS	37
WEEKENDACTIVITEITEN	38
WIE IS WIE	43
ZO VEEL MEER IN HET TREFPUNT EN BUKBUK	44

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



TrefpuntHeiloo
stichting-trefpunt-heiloo

Redactie Wanda Vasbinder en
Sabine Kuschka

Interviews en foto's bij interviews:
Heleen Versteeg

Foto's o.a. Nausikaä de Blaauw

Lay-out Heleen Versteeg

Datum juni 2025

Oplage 2.500 stuks

Druk Maatwerk Grafisch Heiloo

Badminton 50+

Badmintonhal 't Vennewater
Het Zevenhuizen 46, Heiloo

Badminton is als bewegingsvorm bijzonder geschikt voor ouderen. Vanwege het lichte materiaal, het relatief kleine speelveld en dubbelspel is het een ideale sport voor ouderen. Het stimuleert en versterkt je spieren, verbetert de doorbloeding, de voordelen zijn eindeloos! Naast de fysieke voordelen biedt badmintonnen mentale voordelen. Het vermindert stress en angst, stimuleert het geheugen en reactievermogen en boost je humeur en zelfvertrouwen.

Er wordt 1,5 uur per ochtend gespeeld in een team van vier personen. Vooraf wordt er een warming-up gehouden van een kwartier. Je mag twee keer gratis mee spelen en je kan een racket lenen.

1e woensdag van
september t/m laatste
woensdag van mei
08:30 - 10:15 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 spellen als volleybal, badminton en tafeltennis. Dit alles onder leiding van een gediplomeerde docente.

september 2025 t/m april 2026
op dinsdag en 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



Met welke vragen kun je o.a. terecht bij het Trefpunt?

- 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.



Daarnaast kunnen leden van TREFPUNT DIENSTEN gebruik maken van:

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



Claudia Spit

Karin van
Kersbergen

Leden van Trefpunt Diensten krijgen 5% korting op een groot deel van onze activiteiten. Je bent al lid voor € 36,00 (2025) per jaar per huishouden. Huur je een woning van Kennemer Wonen dan krijg je € 10,00 korting.



AnderSZien, praatgroep

De ontmoetingsplek voor mensen met een oogaandoening. Je kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking. Soms komt een gastspreker iets vertellen over een bepaald thema. De bijeenkomsten vinden plaats in het Trefpunt op de derde dinsdag van de maand - ook in de zomerperiode - van 14:00 tot 15:30 uur.

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

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. De koffie staat klaar!

<i>Dag</i>	elke maandag, ook in vakantieperiodes
<i>Tijd</i>	09:30 tot 12:30 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Entree</i>	gratis (excl. consumpties)

Praatgroep 'Even er UIT'

Praatgroep voor Mantelzorgers

- Wat doet het met jou als je voor iemand zorgt die ziek is?
- Tegen welke eigen grenzen loop je op en hoe zorg je voor jezelf?

Maandelijks komt de Praatgroep 'Even er UIT' bij elkaar in het Trefpunt. Dit is een gezellige en informatieve lotgenotenbijeenkomst voor mantelzorgers. In een besloten groep is er ruimte om persoonlijke verhalen en ervaringen met elkaar uit te wisselen. De praatgroep komt elke derde donderdag van de maand bij elkaar van 13:30 – 15:00 uur in het Trefpunt. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden kan via telefoonnummer 072 533 1297 of info@trefpuntheiloo.nl.

Preventief Huisbezoek

Om je te informeren over mogelijkheden die er in Heiloo zijn op het gebied van voorzieningen, praktische ondersteuning en vervoer kan je gratis gebruik maken van Preventief Huisbezoek. In een gesprek dat bij je thuis plaatsvindt wordt door een vrijwilliger een aantal onderwerpen besproken welke handig zijn om te weten en je helpen om veilig zelfstandig te blijven wonen.

Je krijgt een praktische informatiemap die je later nog eens kunt doornemen. Ook krijg je een handige telefoonbewaarkaart, hierop vind je een groot aantal contactgegevens van organisaties in Heiloo. Wil je gebruik maken van het Preventief Huisbezoek?

Neem dan contact op met het Trefpunt. De afspraak wordt in de eerstvolgende maand met je gemaakt.

ONDERSTEUNING EN DIENSTEN

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 dan 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

<i>Dag</i>	vrijdag
<i>Tijd</i>	10:00 tot 11:30 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt



Spreekuur voor Mantelzorgers

Zorg voor een ander

Als mantelzorger zorg je voor iemand in je omgeving, soms voor een korte tijd, soms voor langer. Maar hoe zorg je voor een ander zonder jezelf hierin te verliezen? Of kun je als mantelzorger ondersteuning krijgen? Voor deze en andere vragen kun je terecht bij het Mantelzorgspreekuur in het Trefpunt. Het spreekuur is gratis en je hoeft je van tevoren niet aan te melden. Kom je liever op een ander moment of wil je een afspraak thuis in de eigen omgeving maken, dan kan dat ook. Neem hiervoor contact op met Karin van Kersbergen.

<i>Dag</i>	vrijdag
<i>Tijd</i>	10:00 – 11:30 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt



Bewegen op maat

- voor mensen met geheugenproblematiek of niet aangeboren hersenletsel -

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. Na afloop drinken we gezamenlijk een kop koffie. Het is altijd mogelijk om een keer gratis mee te doen.

Kun je niet meer zelfstandig naar De Dors toekomen? De Trefpunt Express brengt je er elke woensdagmiddag naar toe. De kosten hiervoor bedragen € 15,50 per maand.

Dag	woensdagmiddag
Tijd	14:00 tot 15:00 uur
Periode	het gehele jaar
Locatie	Dorssports, Het Maalwater 2, Heiloo
Kosten	€ 34,50 per maand (per maand opzegbaar)
Opgave	Dorssports, telefoon (072) 533 04 03

Ballet en pilates aan de barre

Ballet en pilates aan de barre is een workout techniek die bewegingen uit ballet en pilates combineert. De oefeningen worden aan de ballet barre gedaan. Het zijn unieke lessen die kracht, flexibiliteit en creativiteit in één beweging samenbrengen. Kom samen bewegen, voel de energie en ontdek de kracht die in jou schuilt. Beweging is niet zomaar iets - het is de sleutel tot het vinden van balans en vreugde. Docente Marrigje is er om je te begeleiden. Zij heeft de dansopleiding in Amsterdam gedaan, heeft haar eigen dansstudio en geeft les in Amsterdam.

Periode	maandag 15 september 2025 t/m 18 mei 2026
Tijd	11:00 tot 12:00 uur
Locatie	Ons Podium, Het Veld 1, Heiloo
Kosten	€ 362,25*
Lessen	30
Docente	Marrigje van Roesel

Bewegen op muziek

Het is aangenaam om muziek én bewegen met elkaar te combineren. Je oefent op of bij een stoel met bijvoorbeeld een bal, hoepel of stokken. Je leert door middel van balansoefeningen bewuster te bewegen. Er wordt in de les goed gekeken naar de fysieke mogelijkheden van de deelnemers.

Periode	dinsdag 26 augustus 2025 t/m 30 juni 2026
Tijd	10:00 tot 11:00 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 250,00*
Lessen	39
Docente	Barbara Grooteman

Braintraining op de dansvloer

Hou je van muziek en bewegen? Kom dan in actie en blijf mentaal en fysiek fit met onze lessen Braintraining en fysieke training op de dansvloer!

Deze energieke les combineert kracht, balans en coördinatie, en dat alles op de leukste manier: met muziek! Of je nu de dansvloer betreedt om je spieren sterker te maken of om je geest scherp te houden, deze les is voor iedereen die in beweging wil blijven. Speciaal ontwikkeld voor mensen met Parkinson, dementie, MS of andere chronische ziekten, biedt deze les de perfecte mix van mentale en fysieke uitdaging.

Geen zorgen, ook als je in een rolstoel zit, ben je van harte welkom! Kom samen met ons de kracht van muziek en beweging ontdekken.

Periode	woensdag 17 september 2025 t/m 20 mei 2026
Tijd	10:45 tot 11:45 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 145,50*
Lessen	16
Docente	Marrigje van Roesel

* leden Trefpunt Diensten 5% korting)

BUURTSPOORTCOACH HEILOO; SAMENWERKEN IN DE SPORT

Waarvoor kan ik bij de buurtsportcoaches terecht?

VERENIGINGSONDERSTEUNING

Waar loop je als vereniging tegenaan? Wij ondersteunen verenigingen die vragen hebben over o.a. ledenwerving, vrijwilligers, technisch kader, sportbeleid en -strategie, accommodatie en samenwerking tussen verenigingen. Onze kennis over trends en ontwikkelingen in de sportbranche, zoals cursusaanbod en subsidieregelingen delen wij regelmatig.

PROJECTEN EN EVENEMENTEN

Wij organiseren en initiëren projecten en evenementen. Zo bieden we sport- en beweegaanbieders een podium en we helpen hierbij ook het aanbod onder de aandacht van de doelgroep te brengen.

Denk hierbij aan o.a. aan onze activiteiten zoals Dreumesochtenden, Sportspektakels, Derde Helft.

INTERMEDIAR

Wil je sporten of op muziekles maar heb je hier de financiële middelen niet voor?

Als Intermediair bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur kunnen wij een aanvraag doen voor een bijdrage. Elk kind moet kunnen sporten en/of deelnemen aan culturele activiteiten!

VERBINDER

Wij zijn verbinder tussen sport- en beweegaanbieders en andere sectoren zoals zorg-, en welzijnsorganisaties, onderwijs/ kinderopvang, bedrijfsleven en gemeente.

INLOOFSPREEKUUR

Kom langs bij ons inloopspreekuur op donderdag van 10:30-12:00 uur

locatie: Sporthal Vennewater

Voor alle vragen rondom het huidige sportaanbod – zowel voor inwoners als organisaties. Wilt u zeker zijn van een plekje, mail ons!



CONTACTGEGEVENS

Mark Wagter (ma t/m do) 06-43234036
Caroline van Vliet (ma, di & do) 06-28493955

Email: buurtsportcoachheiloo@hollandsportbv.nl

HOLLAND SPORT 
samenwerken in sport

GEMEENTE
HEILOO 

Doortrappen

Je fietst waarschijnlijk al van jongs af aan en hebt 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. Er zal daarom 2 keer per jaar een (e-bike) beheers training gegeven worden. De lessen worden in kleine groepen gegeven en er zal aandacht besteed worden aan op- en afstappen, je balans houden tijdens het omkijken etc. Ook wordt er regelmatig een fietstocht georganiseerd.

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

Duofiets

Trefpunt Heiloo beschikt over een duo-fiets. Dit is een soort tandem maar dan naast elkaar. De bestuurder zit links, deze let op het verkeer en bedient en bestuurt de fiets. De rijder kan/mag meetrappen, maar dat hoeft niet. De elektrische duo-fiets heeft een rugleuning waardoor je comfortabel een groot stuk kan fietsen. Deze duofiets kan gehuurd worden voor een kleine vergoeding. 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 via
(072) 533 12 97 of
info@trefpuntheiloo.nl

Fietslessen

In samenwerking met Heiloo voor Elkaar bieden wij fietslessen aan voor volwassenen.

Als je kunt fietsen, ben je minder afhankelijk van anderen. Je brengt je kinderen zelf naar school, doet zelfstandig boodschappen en gaat op eigen kracht naar je werk. Wil je op latere leeftijd nog leren fietsen? Dan is het fijn als je daar begeleiding bij krijgt. Je leert de belangrijkste verkeersregels en -borden kennen, maar vooral ga je veel oefenen: op- en afstappen, sturen, je evenwicht houden, bochten nemen en je hand uitsteken tijdens het fietsen.

We starten dinsdag 16 september om 14:00 uur met 6 lessen.

De kosten bedragen € 25,00.

Neem voor meer informatie contact op met Wanda Vasbinder van het Trefpunt.

Fitheidstest

Samen met de Buurtsportcoaches organiseren wij fitheidstesten in de Buk Buk. Je wordt o.a. getest op coördinatie, kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. Daarnaast wordt er gekeken naar het gewicht, vetpercentage en spiermassa. Ook is er een smartfloor aanwezig, deze meet hoe stevig je op de been staat. Buurtzorg Heiloo is aanwezig om bloedsuiker te prikken en bloeddruk te meten. Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk geeft tips over voeding.

<i>Dag</i>	maandag 29 september 2025 en maandag 12 januari 2026
<i>Tijd</i>	13:00 tot 17:00 uur
<i>locatie</i>	Buk Buk
<i>Entree</i>	gratis

advertentie

'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
telefoon (072) 533 86 12
of (06) 10 12 26 41

Kijk op



Stichting Rolstoelbus Heiloo



Ritten reserveren:
telefoon (06) 424 10 200

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

Ritten reserveren:

reserveer@rolstoelbusheiloo.nl

Al meer dan 40 jaar inzetbaar in Heiloo en omstreken.

Zonder subsidie, dankzij onze vrijwilligers en trouwe donateurs

Word donateur!

Wij zijn blij met nieuwe donateurs. Bel onze secretaris
(06) 239 28 279 of mail naar administratie@rolstoelbusheiloo.nl

Nienke Blom heeft diverse producten ontwikkeld, speciaal voor u.

Om inspiratie op te doen over afscheid, kennis te verzamelen, wensen te noteren. Uiteraard is een gesprek hierover kosteloos en zonder voorwaarden.

Wilt u een
afpraak maken?

Of een blad bestellen?

Nienke: 06 460 234 71



www.libelleuitvaartbegeleiding.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 jongerencentrum. 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.

Jongerenwerk Heiloo is onderdeel van Stichting Trefpunt Heiloo.

Fithockey

Fithockey is de hockeyvorm die zich richt op 50-plussers die graag buiten actief willen zijn. Je speelt in een gezellige sfeer in teamverband, met een zachte bal en een plastic stick op een kunstgrasveld. Door het gebruik van deze veilige materialen is fithockey geschikt voor senioren met én zonder hockeyervaring.

In de maanden december, januari en februari is er geen fithockey.

<i>Periode</i>	dinsdag 2 september 2025 t/m 26 mei 2026
<i>Tijd</i>	14:00 tot 15:00 uur
<i>Locatie</i>	De Terriërs, Het Zevenhuizen 50, Heiloo
<i>Kosten</i>	€ 90,00**
<i>Lessen</i>	24
<i>Trainers</i>	Anne-Marie de Poot en Anneke Maathuis

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. Maar daarnaast verbetert het ook de flexibiliteit en de stabiliteit van de romp. Het verbetert de algehele gezondheid en geeft een geweldige workout voor het hele lichaam.

<i>Periode</i>	donderdag 4 september 2025 t/m 4 juni 2026
<i>Tijd</i>	10:15 tot 11:15 uur en van 11:15 tot 12:15 uur en van 13:30 tot 14:30 uur en van 14:30 tot 15:30 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 195,00*
<i>Lessen</i>	34
<i>Docente</i>	Anja Telleman

Slim bewegen

Slim bewegen is gebaseerd op de houdings- en bewegingsleer Ismakogie (zachte houding- en bewegingsleer).

Het helpt je om bewust beter te bewegen in het dagelijks leven. Door middel van kleine, zachte bewegingen leer je om je spieren en gewrichten op de juiste manier te gebruiken. De spieren worden sterker en de gewrichten soepeler. De les is laagdrempelig, iedereen kan meedoen, zonder kans op overbelasting. Indien nodig worden de oefeningen aangepast en wordt er gekeken naar wat wél mogelijk is. In een rustige les kun je ervaren hoe je goed en natuurlijk kunt bewegen, rekening houdend met jouw eigen grenzen. Het doel is om datgene wat je leert tijdens de lessen, toe te passen in het dagelijks leven. Geen speciale kleding vereist, als het maar makkelijk zit.

<i>Periode</i>	maandag 1 september 2025 t/m 18 mei 2026
<i>Tijd</i>	10:00 tot 11:00 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 246,50*
<i>Lessen</i>	31
<i>Docente</i>	Annette Boekel

Rol 4-daagse Heiloo

In de week van 16 t/m 19 juni 2026 kan je 's middags meedoen met Rol 4-daagse Heiloo. Er zijn wandelingen uitgezet speciaal voor mensen met een rollator of rolstoel. Samen lopen we maximaal 2 kilometer per keer. We starten om 13:30 uur vanaf het Trefpunt. Ook zal de Via Gladiola op vrijdag niet ontbreken. Na afloop krijg je een leuke herinnering. Familie, mantelzorgers en vrijwilligers die het leuk vinden om de deelnemers te begeleiden zijn van harte welkom. Zij betalen € 2,50 per persoon, deelnemers betalen € 5,00 per persoon.

* leden Trefpunt Diensten 5% korting

** leden KBO/SHE 5% korting

SwingFit - Beweeglessen in de buitenlucht

De trainingen bestaan uit een fijne training op de lekkerste (vast bekende!) muziek. Het is een laagdrempelige manier om je spieren soepel te krijgen en houden. En omdat het in groepsverband is, is het ook gezellig en motiverend. Voor wie: voor iedereen die het leuk vindt om de week vrolijk en fit te beginnen. Bij voldoende belangstelling worden de reeksen verlengd met 12 trainingen.

<i>Periode</i>	maandag 4 augustus t/m 20 oktober 2025
<i>Tijd</i>	10:30 tot 11:15 uur of
<i>Periode</i>	donderdag 7 augustus t/m 23 oktober 2025
<i>Tijd</i>	09:30 tot 10:15 uur
<i>Locatie</i>	bij het Trefpunt, verzamelen bij de Jeu de Boulesbaan
<i>Kosten</i>	€ 50,50
<i>Lessen</i>	12
<i>Docente</i>	Petra van den Berg

Vitaliteitsmarkt *Vitaal ouder worden?*

Het Trefpunt organiseert samen met Buurtzorg en de Buurtsportcoaches Heiloo een gratis Vitaliteitsmarkt voor 60-plussers. Kom langs voor een fitheidstest, de Smart Floor en advies over bewegen, voeding, ontspanning en valpreventie. Onder begeleiding van professionals, zoals diëtisten en fysiotherapeuten, krijg je inzicht in je coördinatie, kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en voedingspatroon. Op de informatiemarkt ontdek je alles over vitaal en veilig ouder worden. Laat je inspireren en ontdek hoe je gezond en actief ouder kunt worden. Iedereen is welkom – toegang is gratis!

<i>Dag</i>	zaterdag 14 maart 2026
<i>Tijd</i>	10:00 tot 13:00 uur
<i>locatie</i>	het Trefpunt
<i>Entree</i>	gratis

Sport en Spel

Wil je graag in beweging blijven, maar past het huidige sportaanbod niet helemaal bij jouw wensen? Onder professionele begeleiding van een ervaren trainer van Holland Sport bieden we een gezellige en laagdrempelige beweegles speciaal voor ouderen aan. We starten met een warming-up, maken gebruik van (interactieve) spellen en sluiten af met een cooling-down. Dankzij de kleine, toegankelijke bewegingen kan iedereen meedoen, ongeacht het niveau. Bij mooi weer gaan we buiten sporten. Bij voldoende belangstelling starten we half januari 2026 weer met een reeks van 12 lessen. Kom langs, beweeg mee en ervaar hoe leuk actief blijven kan zijn! Deze activiteit is mogelijk gemaakt door Sportakkoord Heiloo

<i>Periode</i>	vrijdag 18 juli t/m 19 december 2025
<i>Tijd</i>	10:30 tot 11:30 uur
<i>Locatie</i>	bij het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 60,00
<i>Lessen</i>	12
<i>Docent</i>	Lex Broertjes

Valpreventie – week van de

Weg met het taboe op de rollator, tijdens de week van de valpreventie zetten we het mobiliteitshulpmiddel in de kijker. Laat je rollator afstellen, bloeddruk controleren, geniet van wat muziek, een hapje, drankje of waag je aan een van de twee parcours. Hou voor meer informatie onze socials in de gaten of de plaatselijke kranten.

<i>Dag</i>	donderdag 2 oktober
<i>Tijd</i>	10.30 tot 11.00
<i>Locatie</i>	Basschool de Duif, Mariënstein 180
Aanmelden is noodzakelijk via het Trefpunt	

Deze activiteit is een samenwerking met Buurtsportcoaches Heiloo

Walking Football (55+)

Laat de passie voor voetbal nooit vergaan!
Wil je weer het veld op, de bal voelen op je voeten en de opwinding van voetbal ervaren, zelfs als de jaren voorbijgaan? Dat kan! Welkom bij Walking Football in Heiloo, waar we de liefde voor het spel levend houden zonder dat je hoeft te rennen. Walking Football is een unieke sport voor 55-plussers, zowel mannen als vrouwen die van voetbal houden maar geen behoefte hebben aan de fysieke belasting van het traditionele spel. Dit zorgt voor een veilige, gezellige en sociaal actieve sportomgeving.

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

Watergymnastiek

Doe mee met onze staande oefeningen in het water – zwemmen is niet nodig! Voel je je onzeker in het water? Geen probleem, er zijn altijd vrijwilligers aanwezig om je te ondersteunen. Het water is aangenaam warm (30°C) en wordt gezuiverd met ozon, wat prettig is voor huid en longen. Na afloop drinken we samen koffie (op eigen kosten, € 0,50 per keer). Een fijne manier om in beweging te blijven én anderen te ontmoeten! Deze lessen worden gegeven door een ervaren zweminstructeur.

<i>Periode</i>	september 2025 t/m juli 2026
<i>Dag/tijd</i>	dinsdag van 14:30 tot 15:00 of vrijdag van 11:30 tot 12:00 uur
<i>Locatie</i>	Zwembad Loos, De Omloop 9, Heiloo
<i>Kosten</i>	€ 297,50
<i>Lessen</i>	45

Wandelen op maandagochtend

Elke maandagochtend wandelt een groep ca. 5 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.

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

Wandelen op maandagmiddag

Elke maandagmiddag wandelt een groep ca. 6 km in Heiloo. Onderweg wordt er wat gedronken. Deze wandelingen zijn alleen geschikt voor mensen die goed kunnen lopen.

<i>Dag</i>	maandag, het gehele jaar
<i>Vertrek</i>	13:30 uur
<i>Start</i>	vanaf het Trefpunt
<i>Kosten</i>	gratis (exclusief consumptie)
<i>Info</i>	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.

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

Yoga

Even een moment voor jezelf in alle rust. Tijdens de yogalessen werk je aan een soepel en sterker lichaam, zonder te forceren. De oefeningen zijn geschikt voor iedereen – ook als je pijn of beperkingen hebt. Je zult merken dat je na afloop ontspannen voelt en meer in balans bent.

<i>Dag</i>	woensdag
<i>Tijd</i>	09:30 tot 10:30 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)
<i>Periode</i>	september 2025 t/m mei 2026
<i>Locaties</i>	het Trefpunt en Chiron, De Hoefsmid 3
<i>Kosten</i>	€ 255,00*
<i>Lessen</i>	32
<i>Docenten</i>	Judith IJnsen, Liane Leijen, Rina van Schijndel

Yoga op de stoel

Stoelyoga is een rustige en milde vorm van yoga waarbij je op een stoel zit. Je doet eenvoudige houdingen die spieren en gewrichten soepeler maken, zonder dat je op de grond hoeft te liggen of staan. Deze les is speciaal bedoeld voor mensen die dit niet meer kunnen. Ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie: iedereen kan meedoen in zijn of haar eigen tempo.

<i>Periode</i>	donderdag 18 september 2025 t/m 28 mei 2026
<i>Tijd</i>	10:45 tot 11:45 uur 13:30 tot 14:30 uur 14:45 tot 15:45 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 255,00*
<i>Lessen</i>	32
<i>Docente</i>	Rina van Schijndel

ZwemFit

Wil je op een plezierige manier aan je conditie werken en je fysiek sterker voelen? Doe dan mee met Zwem Fit bij zwembad Loos. Met behulp van materialen doe je oefeningen in het water, maar daarnaast zwem je lekker baantjes. Deze lessen worden gegeven door een ervaren zweminstructeur. Na afloop bestaat de mogelijkheid om een kopje koffie of thee te drinken (op eigen kosten).

<i>Periode</i>	september 2025 t/m juli 2026
<i>Dag/tijd</i>	dinsdag van 10:30 tot 11:00 of woensdag van 11:30 tot 12:00 of van 13:00 tot 13:30 uur
<i>Locatie</i>	Zwembad Loos, De Omloop 9, Heiloo
<i>Kosten</i>	€ 295,00
<i>Lessen</i>	45

De geschiedenis van Rusland

Toen in 1989 de Berlijnse Muur viel volgde al snel de opheffing van de Sovjet Unie, alsook het einde van de Koude Oorlog. Dit betekende volgens de Amerikaanse filosoof Fukayama "Het einde van de geschiedenis", een overwinning van het Kapitalisme en Democratie waarmee oorlog een gepasseerd station leek. We weten intussen allemaal dat het anders zou lopen. Vandaar dat enige kennis van de geschiedenis van Rusland geen overbodige luxe is.

<i>Dag/tijd</i>	dinsdag van 14:00 tot 16:00
<i>Periode</i>	14 oktober t/m 25 november 2025
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 34,50 incl. koffie of thee in de pauze
<i>Lessen</i>	6
<i>Docent</i>	Otto van Os

* leden Trefpunt Diensten 5% korting

Computerworkshops 'Welkom Online'

-i.s.m. Nationaal Ouderenfonds-

Wil je samen de onlinewereld ontdekken? Steeds meer zaken kun je online regelen. Maar soms kan de drempel hoog zijn om te leren hoe het allemaal werkt. Met de gratis workshops van Welkom Online zet je samen je eerste stappen online! Je hoeft alleen je eigen smartphone, tablet of laptop mee te nemen.

Dag/tijd donderdag van 14:00 tot 15:30 (eens in de 14 dagen)

Data 2025 25 september (informatiebijeenkomst)
9 oktober (de eerste stappen) en
23 oktober (zoeken op internet)
6 november (mobiliteit) en
20 november (gezondheid)
4 december (herinneringen) en
18 december (QR)

Data 2026 8 januari (digitale veiligheid) en
22 januari (online winkelen)
5 februari (online leren) en
19 februari (AI)

Locatie het Trefpunt

Kosten gratis

Engels spreekvaardigheid

Kun je je al aardig redden in het Engels, maar wil je wat makkelijker uit je woorden komen? In deze cursus ga je vooral veel praten! Aan de hand van herkenbare thema's oefen je je spreekvaardigheid op B1-niveau. Je werkt aan je zelfvertrouwen, je uitspraak en je woordenschat. Een basis-kennis van Engels is wel nodig. We gebruiken het boek *Engels B1* (aanschaf verplicht).

Dag/tijd donderdag 10.00-11.00 uur

Periode september 2025 t/m april 2026

Locatie het Trefpunt

Kosten € 199,50* excl. lesboek

Lessen 28

Docente Jacqueline Boekel

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. De docente neemt contact op met nieuwe deelnemers om te bepalen bij welke groep zij passen.

Dag/tijd woensdag van 09:00 tot 10:00 of 10:00 tot 11:00 uur of 11:00 tot 12:00 uur en donderdag van 10:00 tot 11:00 of van 11:00 tot 12:00 uur

Periode september 2025 t/m april 2026

Locatie het Trefpunt

Kosten € 199,50*, excl. lesboek

Lessen 28

Docente Jacqueline Boekel

Engels op vakantie

Wil je graag Engels leren zodat je je beter kunt redden tijdens een vakantie? In deze cursus leer je stap voor stap hoe je jezelf verstaanbaar maakt in het Engels als je op reis bent. Je leert veelgebruikte woorden en zinnen die je nodig hebt in het dagelijks leven én op vakantie. Denk aan het reserveren van een hotel, het vragen naar de weg, eten bestellen in een restaurant of het huren van een boot.

We behandelen eenvoudige grammatica, basisuitspraak en praktische voorbeelden, zodat je met meer zelfvertrouwen kunt communiceren. Deze cursus is ideaal voor beginners of mensen met weinig voorkennis die zich beter willen voorbereiden op een reis naar een Engelssprekend land.

Dag/tijd donderdag 9.00 – 10.00 uur

Periode september 2025 t/m april 2026

Locatie het Trefpunt

Kosten € 199,50* excl. lesboek

Lessen 28

Docente Jacqueline Boekel

* leden Trefpunt Diensten 5% korting

Bridgeclub Sans Atout

Ben je op zoek naar een leuke en uitdagende manier om je vrije tijd door te brengen? Wil je nieuwe mensen ontmoeten en gelijk jouw denkvermogen trainen? Kom dan bridge spelen of leren bij bridgeclub Sans Atout **in het Trefpunt** in Heiloo. Wij spelen op **maandagavond en woensdagmiddag**.

Bridgen is een gezelschapsspel en wordt gespeeld in paren. Het is een kaartspel dat gaat om het tellen van punten en het halen van slagen. Met bridge train je ook meteen je brein. Bridge is niet alleen een spel, maar ook een sociale activiteit. Op onze bridgeclub heb je meteen de kans om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe contacten te leggen. Hoe leuk is dat?

Speel je al bridge of wil je na je (online) bridgelessen laagdrempelig op een club bridgen? Kom dan een keer vrijblijvend meespelen. Of wil je dit uitdagende spel leren? Informeer naar de mogelijkheden.

Kijk hiervoor op onze website <https://4011.bridgen.nl/>

Je kunt ook een mail sturen naar sansatoutheiloo@gmail.com of bel naar Miranda Das, **telefoon (06) 53 95 28 05**.



www.seniorzit.nl

Ontdek de sta-op-stoelen van SeniorZit.

Plan een **thuisdemo** van Jos!



In 3 stappen naar uw SeniorZit-stoel

1 Inspiratie

Neem uw tijd en laat u rustig inspireren op basis van onze leaflet of onze website. Ga snel naar www.seniorzit.nl.

2 Plan een thuisdemo

Dit doet u door ons te bellen of te mailen. Samen met u plannen we een afspraak in en informeren we u verder.

3 Laat uw stoel plaatsen

Zodra u uw keuze heeft gemaakt, zorgen wij voor inmeting, een snelle levering en plaatsing van de sta-op stoel bij u thuis.



Een stoel huren?

Dat kan al vanaf €49,- per maand. Ontdek en scan de QR-code.

Bel gratis **085-0041076** of mail naar info@seniorzit.nl

Kerststukje maken

- Creatieve workshop vol sfeer -

De feestdagen komen eraan, en wat is er nu gezelliger dan je huis in kerstsfeer brengen met een zelfgemaakt kerststuk? Natuurlijk kun je er een kopen, maar zelf maken is veel leuker! Doe daarom mee aan onze sfeervolle kerstworkshop en creëer een uniek kerststuk dat helemaal bij jouw stijl past.

Onder begeleiding van Anja leer je stap voor stap hoe je een prachtig kerststuk samenstelt. Wij zorgen voor de tips en tricks, jij neemt een leuke schaal of pot en een kniptang mee. Heb je nog decoratie over van vorig jaar? Breng het gerust mee, want hergebruiken is niet alleen duurzaam, maar maakt je creatie extra persoonlijk!

Tijdens de workshop is er volop gezelligheid. In de pauze geniet je van een lekker kopje koffie of thee, en na afloop proosten we samen met een warme chocomel met slagroom. Mis deze kans niet om in de kerststemming te komen en meld je snel aan!

Datum	donderdag 11 december 2025 van 19:30 tot 21:30 uur of maandag 15 december 2025 van 10:00 tot 12:00 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 22,50, incl. 2 consumpties
Lessen	1
Docente	Anja Telleman

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 op een plat vlak, zoals bijvoorbeeld een canvas doek of een plaat mdf/multiplex.

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

Datum	vrijdag 7 november 2025
Tijd	13:30 tot 16:30 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 65,00 incl. materiaalkosten
Lessen	1
Docente	Angelia Zeegers

Kindervakantiekolonies – het hoe en waarom

Tot rond 1970 waren er in ons land diverse zogenaamde kindervakantiekolonie tehuizen actief en met name in onze omgeving. In de vorige eeuw hebben naar schatting zo'n 800.000 kinderen aan uitzendingen naar deze tehuizen deelgenomen. Wat waren dat voor oorden en waarom werden kinderen daar naar toegestuurd en wie zaten daar achter? Dat zijn o.a. de vragen waarop wij tijdens deze lezing een antwoord proberen te geven. Deze presentatie wordt gegeven door Piet Singer.

Datum	dinsdag 11 november 2025
Tijd	10:00 tot 12:00 uur
Locatie	het Trefpunt
Entree	€ 7,50 incl. een kopje koffie of thee

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. Houd voor de actuele onderwerpen social media en onze nieuwsbrief in de gaten.

Dag/tijd dinsdag van 14:00 tot 16:00

Data 2025 23 september Kunsthistorisches Museum Wenen,
7 oktober, Nikky de Saint Phalle, 2 december De mannen van Michelangelo,

Data 2026 27 januari, 10 februari, 10 maart, 14 april, 12 mei
(onderwerpen nog niet bekend)

Locatie het Trefpunt

Kosten € 14,50 incl. koffie of thee
in de pauze

Docente Isolde Scholberg

Schrijven 1: Workshop Boekje en gedichtjes maken

Ben je graag creatief bezig? Met je handen en met woorden? Lijkt het je leuk om een boekje te maken en daarin wat eigen gedichtjes te schrijven?

In deze workshop maak je eerst een harmonica-boekje of leporello van mooi papier uit 100% gerecycled katoen. Aan het ontwerp van de voor- en achterzijde geef je helemaal je eigen invulling: net wat jij mooi of passend vindt voor jouw leporello. Vervolgens maak je een aantal gedichtjes die je in je boekje schrijft. Natuurlijk lezen we er ook enkele aan elkaar voor.

Het gaat niet om de prestatie, maar om het proces: wat er van binnen leeft in woord en beeld tot uitdrukking brengen.

Marja Vrees, boekbindster van Marlibel, leert ons voor de pauze om een leporello te maken en versieren. Annemarie Pronk, cursusleidster bezinnend schrijven, reikt daarna vier korte dichtvormen aan.

Dag/tijd dinsdag 14 oktober 2025

Tijd 14:00 tot 16:15 uur

Locatie het Trefpunt

Kosten € 15,00 incl. materiaal en een kopje koffie of thee in de pauze

Lessen 1

Docenten Annemarie Pronk en Marja Vrees

MAATWERK | Grafisch centrum voor werk en ontwikkeling

De Bullaan 2 | 1851 VW Heiloo

E-mail: maatwerkheiloo-grafisch@ggz-nhn.nl

072 535 25 86

06 510 028 67

www.ggz-nhn.nl/website/watbiedenwij/Maatwerk/Maatwerk-Grafisch

Schrijven 2: Met je pen aan het roer – vervolgcursus

Bezinnend schrijven

Heb je de afgelopen jaren in het Trefpunt de schrijfcursus 'Op ontdekkingsreis met je pen aan het roer' gevolgd? Wil je deze tocht voortzetten? Dat kan!

In deze vervolgcursus leer je nieuwe schrijf- en andere technieken om jezelf in nog diepere lagen te ontmoeten. Om bij de metafoor van de bootreis uit de vorige cursus te blijven: duik je soms van het schip en zwem je af en toe zelfs onder water. De zee is daarbij symbool van het onbewuste. Dit verken je met visualisatie, meditatie, stilstaand bij dromen, maar natuurlijk vooral schrijvend. Je zult merken dat je je hierdoor niet alleen meer met jezelf, maar ook met anderen kunt verbinden.

Gedurende de cursus is het belangrijk om thuis wekelijks een uur te schrijven.

Het doel, is dat je het geleerde na afloop zelfstandig kunt gebruiken.

<i>Dag/tijd</i>	dinsdag van 14:00 tot 16:30
<i>Periode</i>	4 november t/m 9 december 2025
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 128,50 (incl. koffie of thee)
<i>Lessen</i>	6
<i>Docente</i>	Annemarie Pronk

Schrijven 3: Vriendschapsverhalen

Bezinnend schrijven

Heb je zin om stil te staan bij wat vriendschap voor jou betekent? Schrijf je graag? Lijkt het je fijn in een veilige sfeer van wederzijds respect je teksten voor te lezen?

Vriendschappen zijn belangrijk. Sommige duren vele jaren, andere kort. Een vriend(in) kan zomaar op je pad komen of een pijnlijk gemis zijn. Vriendschap kan verrijkend en ondersteunend zijn, maar ook ingewikkeld. En wat maakt een ander of jouzelf eigenlijk tot een goede vriend(in)?

Op deze middagen nodigen korte creatieve schrijf oefeningen je uit om herinneringen op te halen aan vrienden en vriendinnen en op papier te mijmeren over hun rol in jouw leven. Het is niet de bedoeling om mooi of goed te leren schrijven, maar om te ontdekken wat er rond dit thema van binnen bij je leeft en daar uitdrukking aan te geven.

<i>Dag/tijd</i>	dinsdag van 14:00 tot 16:15
<i>Periode</i>	20 januari t/m 10 februari 2026
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 85,50 (incl. koffie of thee)
<i>Lessen</i>	4
<i>Docente</i>	Annemarie Pronk

Natuur in de omgeving van Heiloo

Welke geschiedenis zit achter het landschap en de natuur van de omgeving van Heiloo en welke veranderingen daarin hebben we de laatste tientallen jaren meegemaakt? Dat zijn de onderwerpen die in deze presentatie aan de orde zullen komen, omlijst met veel opnames van landschappen, dieren en planten uit onze mooie omgeving. Deze presentatie wordt gegeven door Piet Singer.

<i>Datum</i>	dinsdag 10 maart 2026
<i>Tijd</i>	10:00 tot 12:00 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Entree</i>	€ 7,50 incl. een kopje koffie of thee

Studiekring 60+

Een studiekekring is een vaste groep mensen die regelmatig bij elkaar komt. Elke bijeenkomst (een keer in de veertien dagen op woensdagmiddag) duurt zo'n twee uur en start doorgaans met een "rondje actualiteiten". Daarin vertelt elke 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

Dag/tijd woensdag van 14:00 tot 16:00

Data 2025 27 augustus t/m 17 december

€ 45,00 voor 9 bijeenkomsten

Data 2026 14 januari t/m 20 mei

€ 50,00 voor 10 bijeenkomsten

Locatie het Trefpunt

Kosten € 5,00 per keer

(incl. een kopje koffie of thee)

Sweet Memories

- *Wie wil er meezingen met bekende liedjes uit de Nederlandse, Franse en Engelse muziekgeschiedenis?* -

Deze ochtend staat in het teken van herkenbare muziek. Johan Willem de Jong (bekend van Septimbre) neemt een playlist met teksten mee. Maar we gaan ook met elkaar een nieuwe playlist samenstellen. Er is ruimte voor improvisatie, er is geen vast programma. Johan Willem zal de liedjes begeleiden op zijn piano. Het is geen koor, we gaan samen genieten en muziek beleven! Nieuwe deelnemers krijgen een eigen songtekstmap met 100 songteksten en een aantal potpourri's. Kosten hiervoor bedragen € 15,00.

Voor mensen die niet staand kunnen zingen is deze ochtend uitermate geschikt.

Dag/tijd donderdag van 10:00 tot 11:00

Data 2025 16 oktober, 13 november, 11 december

Data 2026 15 januari, 19 februari, 19 maart, 16 april, 21 mei, 18 juni

Aantal 9 bijeenkomsten

Locatie Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo

Kosten € 67,50 incl. koffie of thee

Tekenen en schilderen

Altijd al willen tekenen en schilderen, maar gedacht: "Dat is niets voor mij"? Deze cursus biedt je de kans om te ontdekken dat je het wél kan. Iedereen beschikt over de creativiteit om te tekenen — het draait niet om talent, maar om durven beginnen en stap voor stap groeien. Tijdens de lessen worden de basisvaardigheden aangereikt en is er ruimte om een eigen tekenstijl te ontdekken en verder te ontwikkelen. Ook voor mensen met meer ervaring is er volop uitdaging. Door individuele begeleiding krijgt iedereen precies wat nodig is om verder te komen. En misschien wel het mooiste van alles: het pure plezier van creatief bezig zijn met lijnen, kleuren en vormen.

Dag/tijd woensdag van 14:00 tot 16:15 uur

Periode 10 september 2025 t/m 20 mei 2026

Locatie het Trefpunt

Kosten € 204,50

Lessen 30 lessen

Docente Sylvia van Delden

Biljarten (vrij biljarten)

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

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

Biljarten op woensdag

Drie ballen, een keu en een groen laken, meer heb je niet nodig voor een gezellige middag biljarten. In het Trefpunt is er plek voor een nieuwe biljartgroep. Dus houd je van biljarten en was je al even op zoek naar een plek om dat te doen? Meld je dan bij ons aan.

Wij zorgen voor de ballen, als je geen keu hebt dan kan je er een van ons lenen.

<i>Dag</i>	woensdag
<i>Tijd</i>	14:00 tot 16:00 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 10,00 per maand

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 2025 zondag 13 en 27 juli, 10 en 24 augustus, 7 en 21 september, 5 en 19 oktober, 2, 16 en 30 november, 14 en 28 december

Data 2026 zondag 11 en 25 januari, 8 en 22 februari, 8 en 22 maart, 5 en 19 april, 3, 17 en 31 mei, 14 en 28 juni, 12 en 26 juli

Tijd 13:30 tot 16:30 uur

Locatie het Trefpunt

Kosten € 0,50 per 20 minuten (via een biljartklok)

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

Bridgedrive - zomer -

In samenwerking met BC Sans Atout, Fumez Pas, Hartenvrouw en Bridgegroep Het Trefpunt organiseren wij woensdag 9 juli van 11.15 uur tot 16.00 uur een zomer bridgedrive. De zaal is open vanaf 10.30 uur. De kosten bedragen € 27,50 per persoon. Dat is incl. ontvangst met koffie of thee en wat lekkers, een lunch met melk/karnemelk en een drankje en hapje na afloop. Overige consumpties dien je zelf af te rekenen. Bij afzegging binnen 5 werkdagen voor de drive wordt geen restitutie verleend, tenzij er een vervangend paar is. Meld je, uiterlijk voor 1 juli, aan als bridgepaar via het inschrijfformulier op onze website www.trefpuntheiloo.nl

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!

<i>Dag</i>	elke vrijdag
<i>Tijd</i>	14:00 tot 16:00 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	€ 4,50 incl. consumptie naar keuze per keer

* kijk voor schaakvereniging Oppositie bij het hoofdstuk "Zoveel meer in het Trefpunt".

Voor alle gratis informatie die je nodig hebt over:

- Energiebesparing
- Isolatiemaatregelen
- Zonnepanelen
- Warmtepompen
- Subsidies en financiering

Onze projecten 'Electrische deelauto' en 'Verduurzamen op natuurlijke momenten' vind je op de website www.heilooenergie.nl

Óf kom langs bij onze stand in de Bibliotheek:
Dinsdag van 11.00 tot 15.00 uur (niet in april)
Zaterdag van 11.00 tot 15.00 uur

Óf plan via onze website een bezoek van een energiecoach bij jou thuis. Deze kan samen met jou de mogelijkheden doornemen om te komen tot energiebesparing.

Hij/zij stelt hiervan ook een rapport op.

Sportrevalidatie
Manuele therapie
Echografie
Hand therapie
Manuele lymfedrainage
Crafta therapie

Slimpad 16A, Heiloo
T. 072 533 93 55 www.fysioheiloo.nl

Golfen is genieten op de golfbaan van Heiloo



En onbeperkt genieten kan een jaar lang voor een zeer aantrekkelijk tarief!
Kom kennismaken en informeer naar onze lidmaatschapsvormen.



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 '25 t/m augustus '26
Tijd	13:30 tot 16:30 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 62,50
Info	Matthijs de Moel, telefoon (06) 481 33 158 of bridgegroeptrefpunt@gmail.com

Bridgen in de zomer

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 2025
Tijd	13:30 tot 16:30 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 25,00
Info	Matthijs de Moel, telefoon (06) 481 33 158 of bridgegroeptrefpunt@gmail.com

** kijk voor meer bridgegroepen bij het hoofdstuk "Zoveel meer in het Trefpunt".*

Naailessen voor beginners en gevorderden

Altijd al willen leren naaien of je bestaande vaardigheden verder ontwikkelen? Doe mee met onze naailessen!

Of je nu voor het eerst achter een naaimachine zit of al ervaring hebt: iedereen is welkom. Beginners leren stap voor stap de basis, zoals het gebruik van de naaimachine, patronen lezen en eenvoudige kledingstukken maken. Gevorderden kunnen aan de slag met eigen projecten en uitdagendere technieken.

In een gezellige en ontspannen sfeer werk je op je eigen tempo, onder begeleiding van een ervaren docent.

Je dient de volgende spullen zelf mee te nemen: naaimachine, stof, patronen, patroonpapier, garen, spelden, schaar e.d.

Samen maken we er iets moois van!

Dag	maandag, 1x in de 14 dagen
Periode	september t/m april, niet in de schoolvakanties
Tijd	14.00 tot 16.00 uur
Docente	Annerie Bisselink (afgestudeerd aan de Modevakschool)
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 164,50 (17 lessen) incl. een kopje koffie/thee

Creatieve Instuif/Brei Café

Tijdens de creatieve instuif is er ook een Brei Café. Marja Hoogland is een ervaren breister met jarenlange ervaring. Zij brei o.a. voor Naaldkunst in Alkmaar en 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. Ook kun je deze middag op een andere manier creatief bezig zijn. Alles is mogelijk: haken, breien, kaarten maken of borduren. Je neemt zelf je eigen materialen mee.

Dag	elke maandag
Tijd	13:30 tot 15:30 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 4,50 per keer, incl. een kopje koffie of thee (af te rekenen bij de gastvrouw)

De duizend (en een) dingendoekjes van het Trefpunt

Het klinkt misschien wat oneerbiedig, maar dekt de lading perfect: Wanda Vasbinder (links op de foto) en Sabine Kuschka houden al jarenlang duizend-en-een ballen in de lucht bij het Trefpunt. Sabine doet dat 32 uur per week, Wanda 34. Elk met haar eigen kwaliteiten, maar altijd in nauw samenspel. Ze kunnen niet zonder elkaar. Niet gek dus dat Sabine met lichte vrees uitkijkt naar het pensioen van Wanda, 'ergens' volgend jaar.

Voor bezoekers blijft veel van hun werk achter de schermen. Maar wie ook met welke vraag binnenloopt: dit duo heeft altijd een antwoord.

Vraag je wat ze allemaal doen, dan volgt een indrukwekkende opsomming: de receptie, het regelen van de Vries-verse maaltijden, alles rondom de zalenverhuur, het werven van cursisten en de bijbehorende administratie, het maken van flyers en boekjes (zoals dit programma), het ontwikkelen van nieuwe activiteiten en cursussen, het contact met docenten, het beheer van het Trefpunt én de BukBuk, de coördinatie van vrijwilligers, de PR, de website, de social media-kanalen... En alles wat daar nog bij komt kijken. Sabine geniet van het vormgeven van posters, boekjes en flyers. Wanda bloeit op bij het organiseren van activiteiten. Samen zorgen ze voor wat het uiteindelijk allemaal waard maakt: een volle zaal met enthousiaste deelnemers.

Maar die zalen vullen zich niet vanzelf. Waar mensen zich vroeger ruim van tevoren inschreven, wacht men nu langer met beslissen. Een kwestie van tijd en prioriteiten. Wanda noemt het de opkomst van de 'nieuwe oudere'. De doelgroep wordt ouder, werkt vaak nog tot 67 jaar en is daarna druk met kleinkinderen of de zorg voor eigen ouders.

Overigens: het idee dat het Trefpunt alleen voor ouderen is, klopt niet. Iedereen is welkom – jong en oud.

Sabine en Wanda zijn trots op het feit dat zo veel bezoekers het Trefpunt weten te vinden. De zaalverhuur aan derden speelt daarin ook een grote rol. Net als dit programmaboekje, dat dankzij trouwe adverteerders gratis verspreid kan worden.

Het Trefpunt is inmiddels een begrip in Heiloo. Maar vanzelf gaat dat niet – en dat weten deze twee duizendpoten als geen ander.



DUIZENDPOTEN

Twée andere bekende gezichten in het Trefpunt,

en ver daarbuiten, zijn Jacqueline Boekel (66) en Anja Tellemán (65). Jacqueline is al 24 jaar docent Engels in het Trefpunt en Anja verzorgt inmiddels zo'n 10 jaar de Pilateslessen.

Beiden docent, maar Jacqueline is ook leerling bij Anja. Een dergelijk contact is makkelijk gelegd in het Trefpunt. Achteraf bleken ze elkaar al langer te kennen via de school van hun kinderen.

Jaqueline: 'ik ben een 'native speaker', op mijn 10e verhuisden we met ons gezin naar Canada. Op die leeftijd leer je snel, dus ik spreek zowel vloeiend Engels als ook Nederlands. Mijn cursisten komen om de Engelse taal te leren spreken, daar ligt de nadruk op. Leerlingen blijven vaak jarenlang; we doen 3 a 4 jaar over een leerboek dat bedoeld is voor 2 jaar. Er is geen druk, we maken het gezellig met boeken op ieders persoonlijke niveau en met spelletjes. Ik maak nog ouderwets gebruik van een schoolbord. Huiswerk hoort er uiteraard bij, je wilt tenslotte wel iets bereiken. In een klas zitten 8 tot 10 leerlingen, voor corona was dat iets meer, er zijn in totaal 6 klassen'. Dat de cursisten zo trouw blijven komen heeft te maken met de sfeer in het Trefpunt. Voor de les is er gelegenheid om even bij elkaar te zitten en na de les blijft men ook vaak voor een kop koffie en nog wat napraten. Wat Jaqueline graag wil benadrukken: de lessen zijn voor alle leeftijden, en er is nog plek.

DOCENTEN

Dat de Pilatesleerlingen van Anja jaar in jaar uit naar de lessen blijven komen is net zo logisch: Pilates moet je bijhouden. Anja zelf beoefent al vanaf haar 8e jaar Pilates. In haar jeugd was het een onderdeel van de opleiding aan het Scapino Ballet. Net als bij haar collega zijn hier veel vaste deelnemers, die, grappig genoeg, meestal hetzelfde plekje in de ruimte kiezen. Anja herkent zich in de uitspraak van Jaqueline, dat cursisten het Trefpunt een gezellige en laagdrempelige plek vinden. Dat vindt ze zelf ook, zonder moeite draait ze iedere donderdag haar vier lessen achter elkaar. Gemiddeld zo'n 13 tot 15 leerlingen per les. Anja houdt haar leerlingen graag binnenboord. Als ze iemand een poosje niet gezien heeft pakt ze de telefoon; 'contact houden is belangrijk'.



DEELNEMER

Meneer Bac, 87 jaar oud, bezoekt het Trefpunt wekelijks.

Op de vraag wat hij dan komt doen zegt hij: 'ik kom voor Rina'. Rina is de dame die de rollatorlessen geeft, waarna er gezamenlijk koffie wordt gedronken.

Verder bezoekt meneer Bac in het Trefpunt graag de lezingen van Otto van Os, over Amerika, over Rusland. Dat laatste land heeft zijn speciale belangstelling, hij maakte ooit een reis naar Altai in Rusland.

Tot een jaar geleden liep hij nog zonder rollator, hij ging regelmatig op pad met zijn nordic walking stokken. In een wat overmoedige poging een groepje wandelende dames in te halen ging hij echter onderuit, met zijn gezicht in een rozenstruik. De dames hielpen hem weer op de been en werden daarna door hem beloond met chocoladetruffels. Meneer Bac vertelt het met een brede lach op zijn gezicht.

In zijn werkzame leven als chemicus voor het Centrum voor Atoomenergie, woonde hij zeven jaar lang in Kjeller, Noorwegen. Toen een uitgelezen kans om de dienstplicht te omzeilen. Gelukkig was zijn vrouw een groot liefhebber van dat land. Tegenwoordig woont hij op slechts 100 meter afstand van het Trefpunt.

Hij vindt er voldoende activiteiten, hij leest veel. Daarin heeft hij in Rina een zielsverwant gevonden, met haar kan hij heerlijk praten over de boeken die ze lezen. En dat maakt Rina meer dan alleen de dame van de vrijdagmiddag wandelingen. Daarnaast loopt hij elk jaar trouw mee met de Rol 4-daagse.

Hoe schrijf ik mij in voor een sociale huurwoning?

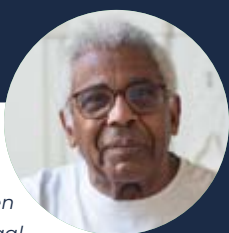
Dit kan online via svnk.nl/inschrijven. Als je hulp nodig hebt, kun je contact opnemen met een van de aangesloten corporaties via svnk.nl/contact.

Dan kijken we hoe we je kunnen helpen, dit doen we graag.

Op svnk.nl/woontoekomst hebben we alles nog eens op een rijtje gezet. Hier staat meer over bepaalde regelingen, ervaringen van anderen, gelijkvloerse woningen en andere leuke inspiratie.



Voel je je jong genoeg voor een nieuw avontuur?



"Ik had er nooit zo over nagedacht, maar nu vind ik een supermarkt op loopafstand ideaal.

Daarom ben ik blij dat ik me heb ingeschreven bij SVNK toen ik 63 jaar was."

John, 75 jaar

Kleiner wonen toch tuinieren

1

Denk na over jouw woontoekomst

2

Schrijf je nu in!



SVNK is een samenwerking tussen woningcorporaties in de gemeenten Alkmaar, Bergen, Castricum, Dijk en Waard, Heiloo en Uitgeest. Via svnk.nl adverteren we beschikbare sociale huurwoningen in de regio.



Wachttijd

kan oplopen tot 10 jaar



25 euro

éénmalige inschrijfkosten



Regio

Alkmaar, Bergen, Castricum, Dijk en Waard, Heiloo, Uitgeest

Gelijkvloerse woonvormen

Gelijkvloerse woningen zijn onder te verdelen in drie woonvormen:



Woningen binnen een gemengd complex waarbij meerdere generaties bij elkaar in de buurt wonen.



Woningen met een ontmoetingsruimte voor gezelligheid.



Woningen met ontmoeting en zorg nabij.

Wie zich nu inschrijft, heeft straks iets te kiezen

De gemiddelde wachttijd voor een sociale huurwoning kan oplopen tot 10 jaar. Schrijf je daarom nu alvast in op svnk.nl/inschrijven, of scan de qr-code zodat je later zelf kunt bepalen hoe je het liefst wilt wonen. Misschien in een andere woning die dan beter bij je situatie past. Het is voor iedereen anders.



Kookworkshops in de Highlow Huiskamer

Binnenkort starten we in de Highlow Huiskamer met een reeks gezellige, leerzame en vooral smakvolle kookworkshops voor iedereen! Van beginnende keukenprinsen tot doorgewinterde thuishoks – er is voor ieder wat wils.

Wat kun je verwachten?

Vrouwen koken voor vrouwen – een warme, veilige plek om samen te koken en elkaar te ontmoeten.

Kookles voor mannen – leer, lach en proef samen met andere mannen de lekkerste gerechten.

Kloostermaaltijden – voedzaam en eenvoudig.

Familie recepten voor jong & oud – kook samen met je (klein)kind, ouder of buur.

Budget koken – leer hoe je met weinig geld toch lekker en gezond kunt eten.

Vegetarisch koken – verrassend veelzijdig en vol smaak, zonder vlees.

No-waste koken – creatief aan de slag met restjes, goed voor je portemonnee én het milieu!

Data en tijden volgen nog – houd onze socials in de gaten om je plekje te reserveren.

Of je nu voor het eerst een snijplank vasthoudt of al jaren kookt: iedereen is welkom!

Vakantiereis voor senioren

Elk jaar organiseert het Trefpunt een volledig verzorgde vakantiereis van 4 of 5 dagen voor senioren die zich zelfstandig kunnen redden. Afgelopen twee jaar zijn we naar Duitsland geweest. Voor 2026 is nog niet bekend waar we naar toe gaan. Houd de media hiervoor in de gaten.

Trefpunt dichtbij in de buurt

Omdat inwoners die wat minder mobiel zijn het soms lastig vinden om aan activiteiten mee te doen, is het Trefpunt gestart met twee activiteiten in verschillende wijken in Heiloo: het buurtbakkie en het buurtommetje. Zo ben je niet afhankelijk van vervoer. We werken samen met verschillende organisaties. Op verschillende dagen kun je gezamenlijk koffiedrinken of met gelijkgestemden wandelen. Aanmelden hiervoor is niet nodig. Bij de meeste activiteiten staat een gastvrouw klaar om je te ontvangen. Voor de exacte tijd en locatie kan je contact opnemen met het Trefpunt.

'Trefpunt dichtbij in de buurt, willen we nog verder uitrollen in Heiloo. Denk je dat er bij jou in de wijk belangstelling zal zijn voor soortgelijke activiteiten, neem dan contact met ons op.

G-TrefDisco

Dans mee in de Buk Buk!

Elke eerste zondagmiddag van de maand is er een G-TrefDisco in de Buk Buk: een gezellige disco met DJ, speciaal voor mensen met een beperking. Kom lekker dansen, muziek luisteren en plezier maken in een veilige en (rolstoel)toegankelijke omgeving.

Let op: in de maanden april en juli t/m september is er geen disco.

Dag/tijd zondag van 14:30 tot 17:00 uur
Data 2025 5 oktober, 2 november, 14 december

Data 2026 11 januari, 1 februari, 8 maart,
Locatie Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo

Kosten € 5,00 per persoon per keer, 1 begeleider gratis entree



Kom gezellig
bij ons bridgen!

Bridgeclub Fumez Pas

Onze club bestaat al meer dan 25 jaar.
Wij hebben nu 60 leden en kunnen wel
wat nieuwe bridgers verwelkomen.

Wij spelen op donderdag vanaf 19:30 uur
half september 2025 tot april 2026
in het Trefpunt, Abraham du Bois-hof 2, Heiloo

Altijd al met bridgen willen beginnen? Dat kan, want
bridgeclub Fumez Pas begint - bij voldoende
belangstelling - in januari 2026 een bridgecursus voor
beginners.



Bent u geïnteresseerd?
Neem dan contact op met de secretaris:

Annie Dijkman,
telefoon (06) 126 14 239 of
annie.dijkman48@gmail.com



**Erfenis
op orde**
GOED DAT HET GEREELD IS

**Uw nalatenschap deskundig laten afwickelen?
Schakel Erfenis Op Orde in!**

Deskundig, neutraal en onpartijdig!

- advies over uw testament
- overzicht in uw nalatenschap
- afwickelen van alle juridische, fiscale en praktische zaken rondom een nalatenschap

**Nieuwsgierig geworden?
Neem contact op voor een gratis
oriëntatiegesprek.**



Erfenis Op Orde
Coen Laan
info@erfenisoporde.nl
www.erfenisoporde.nl

telefoon (06) 533 62 453



FYSIOTHERAPIE
Donker | Tromp | Hilbers

SPECIALIST IN BEWEGEN!

Met onze specialisaties willen we u graag ondersteunen om in beweging te kunnen blijven op elke leeftijd

De Strandwal 20, 1851 VM Heiloo

T 072 - 533 12 66

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?

<i>Datum</i>	nog niet bekend (rond de Boekenweek)
<i>Tijd</i>	13:00 tot 15:00 uur (inloop vanaf 12:45 uur)
<i>Locatie</i>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<i>Kosten</i>	gratis

Koffiedrinken op vrijdagochtend

Op vrijdag even met elkaar een bakkie koffie drinken. 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 meezitten, dan is de drempel laag om dit te bespreken met elkaar of met de cliëntondersteuner.

<i>Dag</i>	elke vrijdag
<i>Tijd</i>	10:00 tot 12:00 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Kosten</i>	eventuele consumpties

Ontmoetingspunt 50+

Maak nieuwe vrienden met Ontmoetingspunt50+.

Ontmoetingspunt 50+ is dé ontmoetingsplek voor als je het gezelliger vindt om samen op pad te gaan. Je neemt deel aan activiteiten bij jou in de buurt en zo ontmoet je laagdrempelig nieuwe mensen. Ben je op zoek naar iemand met wie je een interesse deelt, een wandel/fietsmaatje of gewoon iemand voor de gezelligheid? Ontmoetingspunt 50+ is een leuke en makkelijke manier om nieuwe mensen te leren kennen. Hier vind je mensen van 50 jaar en ouder uit de regio die, net als jij op zoek zijn naar 'gewoon' een vriend of vriendin voor gezelschap en het gezamenlijk ondernemen van activiteiten. Door mee te doen aan activiteiten en samen op pad te gaan kunnen er nieuwe vriendschappen ontstaan.

Deelname aan activiteiten en consumpties zijn voor eigen rekening.

Voor vragen of wie meer wil weten kan contact met ons opnemen via info@ontmoetingspunt.com bel met Claudia Spit of Karin van Kersbergen via het Trefpunt Heiloo (072) 533 12 97.

NLdoet

Het Oranje Fonds organiseert jaarlijks in maart, samen met duizenden sociaal maatschappelijke 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.

's Avonds liever niet meer de deur uit?

Bezoek de Dinsdagmatinee in TAQA Theater De Vest!

In het theaterseizoen 2025 - 2026 hebben wij op acht dinsdagmiddagen een aantal mooie voorstellingen voor u geprogrammeerd. Voorafgaand aan elke voorstelling kunt u - onder het genot van gratis koffie en thee - genieten van livemuziek in de foyer. Wij heten u van harte welkom voor een gezellige middag uit!

2025

Di 30 september, 14.00 uur

Paul Haenen - Dolman brengt warmte en Gremdaat wijst de weg

Di 11 november, 14.00 uur

Laura Fygi - All of Me

Di 16 december, 14.00 uur

The BlueBirds - A Very Country Christmas

2026

Di 13 januari, 14.00 uur

Kamerata Zuid en Angela Groothuizen - Grijs Gedraaid®

Di 17 februari, 14.00 uur

The Bentleys - Celebrating The 50's & 60's

Di 3 maart, 14.00 uur

Romijn Conen - Vallicht

Di 7 april, 14.00 uur

Cor Bakker / Maarten Heijmans - Ramses enzo

Di 12 mei, 14.00 uur

Thomas Cammaert en Soy Kroon - Soldaat van Verzet



Kijk voor meer informatie en kaartverkoop op www.taqaheaterdevest.nl

Toegangskarten kunnen ook worden gereserveerd via de kassa, tel 072- 548 99 99.

Taxatie & inkoop van:

- Sieraden
- Horloges
- Munten
- Bestek
- Zilver
- Kronen
- Goud
- Sloopgoud



Gediplomeerd
edelsmid / taxateur
David Knol

GRATIS VRIJBLIJVENDE TAXATIE BIJ U THUIS

NEEM CONTACT OP VOOR EEN AFSpraak

DESGEWENST KUNT U UW SPULLEN VERKOPEN

www.zilverpakhuis.nl 06 - 24 78 25 33

Al jaren een vertrouwd adres!



Thuis bij het Baafje
duik binnen voor een bakkie

In een woonkamersfeer gezellig
samenkomen. Na een fijne wandeling,
fietstocht of om even bij te kletsen.

Er is een leuke speelhoek voor de kleintjes,
spelletjes voor jong en oud, heerlijke koffie,
gebak en broodjes.

www.redhetbaafje.nl



**Zwemmen houdt je
soepel en vitaal
Doe mee met onze gezellige
seniorengroep**



Meld je aan voor een proefles op

www.ZwemmenInHeiloo.nl

We zwemmen op maandag- en woensdagavond

Zwemvereniging de Spetters Heiloo & Animo'77 Bergen

**DE OPTICIEN
MET DE BESTE
ZORG VOOR
JOUW OGEN**



ONTVANG
10%*

KORTING BIJ
INLEVERING
VAN DEZE BON

*max 100,- vraag naar de
voorwaarden in de winkel

**Opticien, Optometrist en
Contactlensspecialist**

Stationsplein 24

1851 LN Heiloo

T 0725331275

www.zonneveldoptiek.nl

**OOG
VOOR
JOU**

zonneveld
optiek

Aan tafel!



Vers aan Tafel is dé maaltijdservice voor als je lekker, gezond en gevarieerd wilt eten. Onze chef-koks bereiden al meer dan twintig jaar de heerlijkste **vriesverse maaltijden** met natuurlijke ingrediënten – zonder kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen. **Zoals thuis, maar dan in iets grotere pannen.**

Van oer-Hollandse favorieten tot Italiaanse klassiekers: met een aanbod van meer dan **170 maaltijden** kunt u eindeloos variëren. **Bestellen is altijd vrijblijvend** en kan al vanaf zes maaltijden. U zit dus nergens aan vast. Uw bestelling wordt **gratis thuisbezorgd** door ons **eigen bezorgteam**. Geen gedoe, geen verplichtingen – gewoon genieten wanneer het u uitkomt.

Kennismakingsactie

Proef het zelf en ontdek hoe makkelijk lekker eten kan zijn! Bestel de **Proefbox** met onze **zes populairste maaltijden** voor slechts **€ 33,50!***



6 maaltijden
33,50



De vriesverse maaltijden
in de **Proefbox**:



Runderlapje in jus
met stoofperen



Gehaktschotel
met prei à la crème



Zalmfilet in dillesaus
met Parijse worteltjes



Witlofchotel
met ham- en kaassaus



Jachtschotel
met rode kool



Zuurkoolstamppot
met spekjes en rookworst

Bestel de proefbox via versaantafel.nl/trefpunt-voordeel of bel **085 401 64 44**.

*De actie is exclusief voor nieuwe klanten en éénmalig per huishouden.

Nationale Ouderendagdiner 2025

Vrijdag 3 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 mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Stichting Vrienden Ouderenwerk Heiloo.

Datum vrijdag 3 oktober 2025
Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur
Locatie het Trefpunt
Kosten € 17,50* incl. 1 consumptie naar keuze en 1 kopje koffie/thee na afloop

Reserveren telefoon (072) 533 12 97

* Prijs onder voorbehoud

Kerst voorleeslunch

In samenwerking met Bibliotheek Heiloo organiseert het Trefpunt een kerst-voorlees-lunch. Tijdens het eten zal er een verhaal worden voorgelezen uit 'Het Grote Kerstverhalenboek'. De lunch wordt verzorgd door Gerard Prangers.

Wil je gezellig mee-eten en genieten van een mooi verhaal? Geef je dan nu alvast op.

Datum dinsdag 16 december 2025
Tijd 12:30 tot ca. 14:00 uur
Locatie het Trefpunt
Kosten € 12,50 incl. een consumptie

Snert eten

Ook dit jaar zal 'Uw Slager Heiloo' weer zorgen voor zelfgemaakte erwtensoep (rijkelijk gevuld met rookworst), roggebrood met katenspek, Het toetje is een zelfgemaakte vlaflip

Datum vrijdag 14 november 2025
Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur
Locatie het Trefpunt
Kosten € 15,00*, incl. 1 consumptie naar keuze en 1 kopje koffie/thee na afloop

Reserveren
 telefoon (072) 533 12 97

* Prijs onder voorbehoud

Diner in kerstsfeer

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. Er is live muziek van toetsenist Henk Vasbinder

Datum zondag 21 december 2025
Tijd 18:00 tot 20:00 uur
Kosten € 27,50* (incl. 2 consumpties naar keuze, 1 kopje koffie/thee na afloop)

Reserveren
 telefoon (072) 533 12 97

* Prijs onder voorbehoud

Overige data Trefpunt aan Tafel
 2025 - 2026

Dag/tijd vrijdag 18:00 tot ± 20:00 uur
Data 12 september 2025,
 13 februari, 20 maart, 17 april,
 15 mei, 19 juni 2026



Online handiger worden met de bibliotheek

Bij Bibliotheek Heiloo leen je boeken, e-books, luisterboeken, muziek en nog veel meer.

Ook voor vragen over computerzaken, de digitale overheid, je mobiele telefoon, computer, e-mail, apps of e-reader ga je naar de bibliotheek: wij bieden diverse cursussen en ontmoetingen.

Meer weten?

Kijk op www.bibliotheekheiloo.nl of kom langs.

Bibliotheek Heiloo helpt je graag verder!

Bibliotheek Heiloo
Westerweg 250
1852 AR Heiloo
telefoon (072) 533 06 70
www.bibliotheekheiloo.nl

- advertentie -

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. 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



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.

De barbecue bestaat uit: runder cevap-cici (spies), kipsaté, kipwave, stokbrood, kruidenboter, aardappelsalade en diverse sauzen.

Het vlees zal verzorgd worden door 'Uw Slager Heiloo'.

Datum	zaterdag 4 juli 2026
Tijd	16:00 tot 20:00 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 19,50* (incl. 2 consumpties naar keuze)

* Prijs onder voorbehoud

Tafel van Veel – Dineren op dinsdag

Je kunt aanschuiven bij de 'Tafel van Veel' voor een diner. Er is altijd een gastvrouw aanwezig om je te verwelkomen. Bij restaurant Herberg Jan is er iedere eerste dinsdag van de maand om 18:00 uur een heerlijke warme maaltijd voor € 17,50 (keuze uit vlees, vis of vega). Wijzigingen voorbehouden.

Graag reserveren bij restaurant Herberg Jan, Kennemerstraatweg 97 in Heiloo, telefoon (072) 210 01 81.

Tafel van Veel – Gezellig lunchen op zondag

Iedere laatste zondag van de maand kun je gezellig lunchen bij Wildschut, Stationsweg 82 in Heiloo. Vanaf 12:00 uur word je van harte welkom geheten door gastvrouw Edith. Je kunt ter plekke iets lekkers van de kaart bestellen – een hapje, een drankje, net waar je zin in hebt. Aanmelden mag, maar hoeft niet.

Voor meer informatie of om je op te geven: Edith, telefoon (06) 102 02 288.

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 vrijdag tussen 08:30 en 17:30 uur en zaterdag tussen 09:30 en 16:30 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 (€ 37,50 + 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. 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

Om beide dienstregelingen goed uit te kunnen blijven voeren, heeft de vereniging behoefte aan nieuwe chauffeurs in het bezit van rijbewijs B, die bij aanname 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.

& VAN LEERSUM VAN DER PLOEG

N O T A R I S S E N

■ Kennemerstraatweg 83 – Heiloo

■ tel.072 - 5337800

■ info@vanleersumvanderploeg.nl

■ www.vanleersumvanderploeg.nl

Ga je ook mee met de 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 kan je gratis ophalen bij de receptie van het Trefpunt of bekijken op onze website. In de auto (Citroën Berlingo) is ruimte voor max. 3 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.

Vriend van de Trefpunt Express

Word je ook Vriend van de Trefpunt Express? Dan zijn dit de voordelen:

- Elke 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. (2026) 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.

De Trefpunt Express is mede mogelijk gemaakt door de Pius Stichting en wordt gesponsord door:

Zorgshop Heiloo

Regio Bank

Keer op Keer

Stichting Vrienden Ouderenwerk Heiloo

Dorssport

Jongerenwerk Heiloo

Rutgers Hoortechneik

Vrijwilligers Informatie Punt Heiloo



Puzzelruilbeurs

Alleen puzzels van Jan van Haasteren, Wasgij, Ravensburger, Jumbo en Falcon

Tussen 12:30 en 13:30 uur kun je je puzzels inbrengen. Na het inleveren kun je in de ontmoetingsruimte een kopje koffie of thee halen. Er ligt een puzzel die bezoekers gezamenlijk kunnen afmaken.

Alleen complete puzzels inleveren, puzzelstukjes moeten in een plastic zak in de doos zitten, de doos niet dichtplakken. Meerdere puzzels in 1 doos telt als 1 puzzel. Je kan maximaal 10 puzzels inbrengen om te ruilen.

<i>Data</i>	zaterdag 8 november 2025 en zaterdag 7 maart 2026
Inbrengen puzzels	12:30 tot 13:30 uur
Uitzoeken puzzels	13:30 tot 15:00 uur
<i>Locatie</i>	het Trefpunt
<i>Entree</i>	€ 3,50 inclusief een kopje koffie of thee, kinderen t/m 12 jaar betalen € 2,00 inclusief een glas limonade

Kerstmiddag bij het Trefpunt – met markt, muziek en Heel Heiloo Bakt!

Op zaterdag 13 december, tussen 13.30 uur en 16.00 uur, organiseert het Trefpunt een gezellige kerstmiddag met een kooroptreden en een markt vol (zelfgemaakte) cadeautjes. Wil je iets verkopen? Mail naar wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl.

Ook vindt Heel Heiloo Bakt Kerst plaats: bak een taart of koekjes, laat ze jureren en win een prijs. Wij verkopen ze voor een klein prijsje aan de bezoekers.

Om 16.00 uur maken we de winnaars bekend. Doe je mee? Aanmelden kan bij Wanda!

<i>Datum</i>	zaterdag 13 december 2025
<i>Tijd</i>	13:30 tot 16:00 uur
<i>Entree</i>	gratis

Repair Café Heiloo

Weggoeien? Mooi niet!

Vind jij weggooien ook zonde? Tegenwoordig belanden veel apparaten bij het grofvuil zodra er iets kapotgaat. 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 naaklusjes, kapotte poppen(-kleertjes) en voor het repareren van kettingen en andere sieraden.

Data 2025 zaterdag 30 augustus,
27 september, 25 oktober,
29 november

Data 2026 zaterdag 31 januari,
28 februari, 28 maart, 25 april,
30 mei en 27 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 2025 zaterdag 30 augustus,
27 september, 25 oktober,
29 november

Data 2026 zaterdag 31 januari,
28 februari, 28 maart, 25 april,
30 mei, 27 juni

Tijd 10:00 tot 13:00 uur

Locatie het Trefpunt

Entree gratis

WEEKENDACTIVITEITEN ZONDAG**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 2025 zondag 13 en 27 juli, 10 en
24 augustus, 7 en 21
september, 5 en 19 oktober,
2, 16 en 30 november,
14 en 28 december

Data 2026 zondag 11 en 25 januari,
8 en 22 februari, 8 en 22 maart,
5 en 19 april, 3, 17 en 31 mei,
14 en 28 juni, 12 en 26 juli

Tijd 13:30 tot 16:30 uur

Locatie het Trefpunt

Kosten € 0,50 per 20 minuten (via een
biljartklok)

Kees Stet Nostalgie

René Steens van het West-Fries Collectief komt naar het Trefpunt. Zijn show is een verrassend weerzien met haast vervlogen tijden in een mix van vrolijke liedjes, oer-West-Friese humor en natuurlijk een medley met liedjes van vroeger om gezellig mee te zingen. De legendarische Kees Stet lijkt terug van weggeweest in een heerlijke kronkeling van soms ondeugende gedachtes en moppen met een vaak onverwachte wending. Uiteraard in het populaire West-Friese dialect – voor iedereen verstaanbaar.

Datum zondag 21 september 2025

Tijd 14:00 tot 16:00 uur

Locatie het Trefpunt

Entree € 15,00 incl. een kopje
koffie of thee

Vinylbeurs – muziek als vitamine –

Ben jij een liefhebber van vinyl? Kom dan lekker snuffelen tijdens onze vinylbeurs! Wie weet vind je precies dat ene plaatje waar je al jaren naar op zoek bent – of ontdek je iets nieuws dat je verrast.

Stap gewoon binnen, neus rond en laat je verrassen door de kracht van muziek.

Muziek als vitamine – goed voor je ziel!

Data	zondag 26 oktober 2025 en zondag 22 maart 2026
Tijd	11:00 tot 16:00 uur
Locatie	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
Kosten	€ 3,50 per persoon, incl. een kopje koffie of thee

Muzikale voorstelling: Bob van Hasselt – onderwerp volgt

Voor de komende luisterlezingen van Bob, met assistentie van Jan Rijke, gebruikt hij weer het uitgangspunt 'als je weet waar je naar luistert dan geniet je zoveel meer'.

Bij het ter perse gaan van deze gids is nog niet bekend welke componisten behandeld gaan worden. Hou hiervoor onze socials en de plaatselijke kranten in de gaten.

Data 2025 zondag 9 november
zondag 14 december 2025

Data 2026 zondag 22 februari
zondag 19 april 2026

Tijd	14:00 tot 16:00 uur
Locatie	het Trefpunt
Entree	€ 3,50 per keer incl. een consumptie met wat lekkers erbij.

Deze middagen worden mede mogelijk gemaakt door Bakkerij Hoetjes, Uw Slager Egmond, Vishandel Volendam Heiloo en Kaashuis Tromp Egmond aan den Hoef.

YesFriends – Jazz in het Trefpunt

Na het enthousiaste optreden van vorig jaar keert YesFriends terug naar het Trefpunt! Deze hechte vriendengroep brengt met zichtbaar plezier een swingend repertoire van bekende Jazz Standards uit het 'Great American Songbook'. Laat je meevoeren door warme klanken en sfeervolle improvisaties. De bezetting bestaat uit: Ko (bas), Henk (toetsen/zang), Huib (tenor- & sopraansaxofoon), Jos (flugelhorn, trompet & mondharmonica) en Wim (gitaar/zang). Een middag vol herkenning, muzikaliteit en goede vibes – mis het niet!

Datum	zondag 16 november 2025
Tijd	15:00 tot 17:00 uur
Locatie	het Trefpunt
Entree	gratis

Boodschappen Bingo

Hoe leuk is het om in deze tijd boodschappen te winnen met een bingo?

Na afloop zal er een Vomar cadeaukaart verloot worden onder de deelnemers.

De kosten bedragen € 5,00 per kaart, inclusief een kopje koffie of thee per persoon in de pauze. In verband met de beschikbare ruimte is aanmelden van te voren noodzakelijk.

Data	zondag 23 november 2025 en zondag 29 maart 2026
Start	14:00 uur
Locatie	het Trefpunt
Deelname	€ 5,00 per kaart, inclusief een kopje koffie of thee p.p.

Muzikale voorstelling: Dirk Jan Ranzijn - Een reis door musical- en filmland

Dirk Jan Ranzijn staat al 43 jaar op het podium en behoort in de muziek- en showbusiness tot de succesvolste instrumentalist van Europa. Met 30 solo-cd's, 6 dvd's, talloze internationale concerttournees en tv-optredens in binnen- en buitenland, heeft hij een indrukwekkende carrière opgebouwd. In zijn nieuwste programma speelt Dirk Jan bekende stukken uit legendarische films, stage- en tv-musicals zoals West Side Story, Mary Poppins, We Will Rock You en Saturday Night Fever. Een muzikale reis vol herkenning en spektakel!

Datum zondag 7 december 2025
Tijd 15:00 tot 17:00 uur
Locatie het Trefpunt
Entree € 12,50 per persoon incl. een consumptie naar keuze

Muzikale voorstelling: Bob van Hasselt - Een reis door operaland

De oorsprong van de opera ligt in de Griekse oudheid, waar tragedies uit de mythologie later als basis dienden voor de opera's die in Italië ontstonden. Veel beroemde componisten, zoals Mozart, schreven opera's om hun veelzijdigheid te tonen. Een veelvoorkomend probleem was echter dat de zang vaak moeilijk verstaanbaar was, ondanks de begeleiding van het orkest en de inspanning van de dirigent om balans te brengen.

Toch is er één componist die zich volledig op opera toelegde: de geniale Italiaan Giuseppe Verdi. Zijn turbulente leven en diepe emoties klinken door in vrijwel al zijn werken. Deze luisterlezing neemt u mee op reis door zijn muzikale wereld, waarin onder andere Nabucco, Rigoletto, Aida, en zijn Shakespeare-inspiraties Macbeth, Otello en Falstaff centraal staan. Het beroemde koor uit Nabucco groeide zelfs uit tot het onofficiële volkslied van Italië. Je kan een rijk palet aan muzikale hoogten verwachten.

Datum zondag 11 januari 2026
Tijd 14:00 tot 16:00 uur
Locatie het Trefpunt
Entree € 3,50 per persoon incl. een kopje koffie of thee

Muzikale voorstelling: Klaas Bakker - Pianomuziek van vrouwen, een herontdekking

Lange tijd leek het alsof er geen nieuw programma meer zou komen, maar recente inzichten brachten daar verandering in. Bij het terugblikken op eerdere programma's werd duidelijk hoe sterk mannelijke componisten overheersten in de pianomuziek. Reden om het roer om te gooien: een nieuw programma met uitsluitend pianowerken van vrouwelijke componisten is in de maak. Een verrassend rijke en veelzijdige bron van muziek. De filmopnames die dit programma begeleiden zijn geïnspireerd op de titels van de composities, wat een extra laag aan verbeelding toevoegt.

Datum zondag 1 februari 2026
Tijd 14:00 tot 16:00 uur
Locatie het Trefpunt
Entree € 12,50 per persoon incl. een consumptie naar keuze

Comic- en stripbeurs

Voor het eerst organiseert het Trefpunt een comic- en stripbeurs.

Ben jij verzamelaar, verkoper of liefhebber van stripboeken en comics? Heb je een mooie collectie die je graag wilt verkopen of ruilen met andere liefhebbers? Meld je dan aan als deelnemer voor onze Comic- en Stripbeurs!

We zijn op zoek naar enthousiaste standhouders met stripboeken, comics, graphic novels, merchandise of aanverwante items. Of je nu een ervaren verkoper bent of gewoon ruimte wilt maken in je boekenkast – je bent van harte welkom!

Een tafel van 1.80 x 90 cm kost € 10,00. Voor aanmeldingen kan je contact opnemen met Wanda Vasbinder, wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl

Bezoekers van de beurs betalen € 3,50 per persoon, incl. een kopje koffie of thee.

Deelname aan de workshop striptekenen kost € 12,50 per persoon. Aanmeldingen hiervoor gaan via info@trefpuntheiloo.nl

Wat kun je verwachten?

- Striptekenaar Irene Mulder maakt live karikaturen van bezoekers.
- Ze geeft ook een leuke en laagdrempelige workshop striptekenen van een uur.
- Een gezellige dag vol tekeningen, verhalen, ruilen, kopen en ontmoeten.

Mis deze unieke kans niet en geef jouw strips een nieuw leven!

Datum zondag 15 februari 2026
Tijd 11:00 tot 15:00 uur
Locatie het Trefpunt

Koffie & Zo

Zin in een gezellige middag? Kom dan langs bij Koffie & Zo en ontmoet anderen die het leuk vinden om samen iets te doen.

Of je nu houdt van klaverjassen, bridgen, rummikub, scrabble, sjoelen, schaken, biljarten of keezen – er is altijd wel iemand die mee wil doen. Maar gewoon een kop koffie drinken en een praatje maken mag natuurlijk ook.

Niets moet, alles mag. Loop binnen, schuif aan, en geniet van een ongedwongen moment vol spel, koffie en contact.

Koffie & Zo: voor wie houdt van gezelschap én een spelletje.

Data 2025 zondag 13 en 27 juli, 10 en 24 augustus, 7 en 21 september, 5 en 19 oktober, 2, 16 en 30 november, 14 en 28 december

Data 2026 zondag 11 en 25 januari, 8 en 22 februari, 8 en 22 maart, 5 en 19 april, 3, 17 en 31 mei, 14 en 28 juni, 12 en 26 juli

Tijd 13:30 tot 16:30 uur
Locatie het Trefpunt
Entree gratis (excl. consumpties)

WIE IS WIE



Rina Schijndel, Yoga



Liane Leijen, Yoga



Jacqueline Boekel,
Engels



Annemarie Pronk,
Bezinnend Schrijven



Petra van de Berg,
SwingFit



Judith IJnsen, Yoga



Isolde Scholberg,
Kunstgeschiedenis



Marrigje van Roessel,
Braintraining en Ballet



Johan Willem de Jong,
Sweet Memories



Barbara Grooteman,,
Bewegen op Muziek



Anja Telleman,
Pilates

Alzheimer Café Noord-Kennemerland

Dag de derde woensdag in de oneven maanden (behalve in juli)
van 19:15 tot 21:00 uur
Info Herry Booij-Dijksterhuis, telefoon (072) 533 58 23,
h.booij-dijksterhuis@alzheimervrijwilligers.nl

Berende Fotografie (cursussen basis en gevorderd)

Dag woensdag vanaf 19:00 uur
Info berendefotografie@gmail.com

Biljart Club Heiloo

Dag maandag van 13:00 tot 16:30 uur en dinsdag, woensdag en
donderdag van 09:00 tot 12:30 uur
Periode eind augustus 2025 t/m eind april 2026
Info biljart.club.heiloo@gmail.com of www.bcheiloo.nl

Biljartclub De Vrije Keu(s)

Dag dinsdag van 19:00 tot 23:00 uur
Periode 2 september 2025 t/m 28 april 2026
Info Rob Scholte, telefoon (06) 516 17 333

Bridgeclub Fumez Pas

Data donderdag van 19:30 tot 23:00 uur van
18 september 2025 t/m 16 april 2026
Info Annie Dijkman, telefoon (06) 126 14 239

Bridgeclub Hartenvrouw

Data vrijdag van 10:00 tot 12:30 uur van
12 september 2025 t/m 17 april 2026
Info Anneke Kuijper, telefoon (072) 533 38 56

Bridgeclub Sans Atout

Data maandag van 19:30 tot 23:00 uur van 1 september 2025 t/m 20 april 2026 of
woensdag van 13:15 tot 17:00 uur van 10 september 2025 t/m 22 april 2026
Info Miranda Das, telefoon (06) 539 52 805

Damn Fresh (breakdance)

Dag iedere laatste zaterdag van de maand van 17:30 tot 20:30 uur
Info www.damnfresh.com

Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk

Dag woensdag, donderdag, vrijdag (alleen op afspraak)
Info diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk, telefoon (072) 562 77 71 of
www.dietistafra.nl

HAF Fotoclub (Heilooër Amateurfotografenvereniging)

Dag dinsdag van 19:45 tot 22:30 uur (om de week)
Periode 9 september 2025 t/m 12 mei 2026
Info www.fotoclubheiloo.nl

Heilooër Harmonieorkest Caecilia

Dag dinsdag van 18:30 tot 24:00 uur (wekelijks)
Periode 26 augustus 2025 t/m 30 juni 2026
Info www.caecilia-heiloo.nl

Jeu de boules

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

(Kerk-) Latijn

2025 dinsdagmiddag 16 september t/m 9 december
2026 dinsdagmiddag 27 januari t/m 21 april
Info René van Royen, telefoon (06) 108 10 838
Activiteit Seniorenvereniging Heiloo Egmond

Klaverjasdrive

Data elke donderdag van 13:30 tot ca. 16:30 uur (behalve in juli)
Info Bonnie Ruiter, telefoon (06) 118 67 545
Activiteit Seniorenvereniging Heiloo Egmond

Mandala tekenen (Let op! Dit is geen cursus, alleen gezellig samen tekenen)

Dag woensdag van 10:00 tot 12:00 uur (eens per maand)
Periode 8 oktober 2025 t/m 15 april 2026
Info Loes Ploeger, telefoon (072) 533 64 70

Quantum-Touch - Genezen met je handen

Info www.qtouch.nl of mail@qtouch.nl

Schaakvereniging Oppositie

Data dinsdag van 20:00 tot 24:00 uur
van 2 september 2025 t/m 28 april 2026
Info Dick Oostrom, telefoon (072) 533 87 65 of www.sv-oppositie.nl

Rijbewijskeuringen VoorKeur locatie het 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. 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 €55,00. Voor houders van rijbewijs C/D/E tot 75 jaar is het tarief € 75,00. 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 misleiden- de websites, omdat zij daarvoor kosten in reke- ning 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

of bel naar

085 060 70 65

(alleen op afspraak)

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



Het Sociaal Team



Passende ondersteuning

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

Heiloo

Telefoon: (072) 535 66 66

E-mail:

sociaalteamheiloo@debuch.nl

Locatie: Gemeentehuis
Westerweg 252, Heiloo

Inloop:

Maandag 14.00 tot 15.30 uur

Met plezier blijven bewegen!

Dankzij onze mobiliteitsproducten

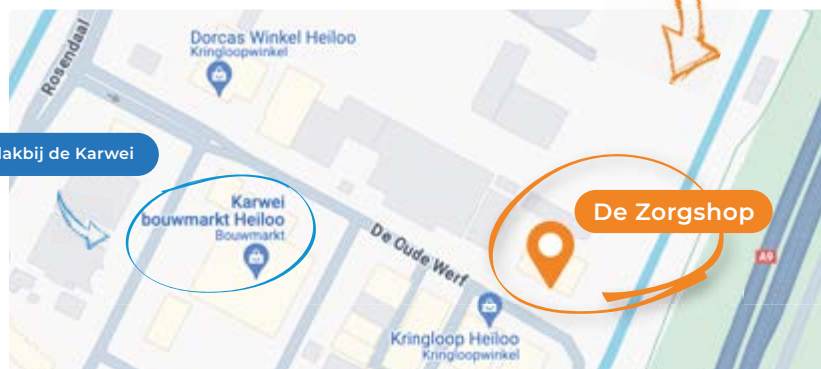


Premium Dealer



Bezoek onze winkel in Heiloo!

Geen afspraak nodig.



Reparatie, onderhoud en verkoop
van scootmobielen, rolstoelen,
elektrische rolstoelen, rollators,
duwhulpen, zorg hulpmiddelen
en driewiel fietsen.

Bekijk onze modellen:

www.dezorgshop.nl

Contactgegevens

De Oude Werf 58, Heiloo
072 - 210 0148
info@dezorgshop.nl

Openingstijden winkel

Dinsdag t/m vrijdag: 09:00 – 17:00
Zaterdag: 09:00 – 13:00

