

**GRATIS**  
mee te nemen

# PROGRAMMA 2026 2027

**IN EN UIT**  
IN HET  
**TREFPUNT**



## Contact & Openingstijden

Het Trefpunt is geopend van maandag t/m vrijdag tussen 08:30 - 17:00 uur.  
's Avonds en in het weekend alleen geopend tijdens activiteiten.

Receptie en telefonisch bereikbaar van maandag t/m donderdag tussen 09:00 - 12:30 en 13:00 - 16:00 uur en op vrijdag: 09:00 - 12:30 uur.

Abraham du Bois-hof 2,  
1852 EZ Heiloo  
telefoon (072) 533 12 97  
e-mail [info@trefpuntheiloo.nl](mailto:info@trefpuntheiloo.nl)  
[www.trefpuntheiloo.nl](http://www.trefpuntheiloo.nl)



TrefpuntHeiloo



stichting-trefpunt-heiloo

*Op alle cursussen, activiteiten en bijeenkomsten van Trefpunt Heiloo zijn algemene voorwaarden van toepassing. Hierin staan onder andere afspraken over aanmelden, betalen, annuleren en aansprakelijkheid. De volledige algemene voorwaarden zijn te vinden op onze website of op aanvraag verkrijgbaar bij de balie van het Trefpunt.*



**TREFPUNT  
HEILOO**  
WELZIJN DICHTBIJ

### Colofon

Redactie Wanda Vasbinder en Sabine Kuschka  
Illustraties Irene Mulder LGB Producties  
Lay-out Heleen Versteeg  
Datum juni 2026  
Oplage 2.500 stuks  
Druk Maatwerk Grafisch Heiloo

## INHOUDSOPGAVE

<b>BEWEGEN &amp; GEZONDHEID</b> sportactiviteiten • beweging • wandelen • fietsen • vitaliteit	<b>5</b>
<b>CURSUSSEN, WORKSHOPS &amp; LEZINGEN</b> taal • digitaal • persoonlijke ontwikkeling • (kunst-)geschiedenis	<b>13</b>
<b>ETEN &amp; ONTMOETEN</b> dineren • lunches • kookactiviteiten • buurtbakkie • Tafel van Veel • koffiedrinken	<b>19</b>
<b>EVENEMENTEN &amp; BIJZONDERE ACTIVITEITEN</b> (boeken-)markten • bingo • Repair Café • seizoensactiviteiten	<b>25</b>
<b>MUZIEK &amp; CULTUUR</b> optredens • luisterlezingen • zang & dans	<b>29</b>
<b>OP STAP</b> Trefpunt Express • vakantie-reizen	<b>35</b>
<b>SPEL &amp; HOBBY</b> bridge • biljart • schaken • creatieve activiteiten	<b>37</b>
<b>ZOVEEL MEER IN HET TREFPUNT EN BUK BUK</b> diverse huurders	<b>46</b>
<b>ONDERSTEUNING &amp; DIENSTEN</b> mantelzorg • spreekuren • praatgroepen	<b>49</b>
<b>HET GEHEUGENHUIS</b> Alzheimer Café • GeheugenHuiskamer • Spel & Brein • Muziek & Beweging	<b>50</b>
<b>ACTIVITEITEN VAN A-Z</b>	<b>52</b>

### Legenda bij de activiteiten



Staat dit symbool bij een activiteit, dan wordt de deelnemersbijdrage van je bankrekening afgeschreven.



Staat dit symbool bij een activiteit, dan wordt de deelnemersbijdrage via een doorlopende incasso van je bankrekening afgeschreven.



Staat dit symbool bij een activiteit, dan kan je betalen aan de zaal of bij de bar.



Activiteiten met dit symbool zijn gratis toegankelijk.



De Senioren Heiloo Egmond ook bekend als de "Katholieke Bond van Ouderen" zet zich in voor de 50 plus inwoners van Heiloo, Egmond en Limmen.

Het bestuur organiseert een maal per maand een diner en iedere donderdag klaverjassen in het Trefpunt. Verder geven we een blad uit met informatie, leuke verhalen en onze activiteiten. Dit blad heet *SpringLevend* en wordt huis aan huis verspreid bij al onze leden. Ook ontvangen onze leden het "KBO Magazine" huis aan huis. Het "KBO Magazine" wordt verzorgd door het hoofdkantoor in Haarlem.

Al onze leden hebben aantrekkelijke voordelen op tal van producten en diensten. U betaalt geen € 25 contributie bij een aanvullende collectieve verzekering Univé. Het voordeel programma bestaat uit 15 onderdelen. Dus volop keuze!

Kijk voor meer informatie op:  
[www.kbonoordholland.nl/ledenvoordeel](http://www.kbonoordholland.nl/ledenvoordeel)

En dit alles voor € 25 per jaar als u lid wordt van KBO - Senioren Heiloo Egmond. Meld u aan bij onze vereniging via [info@goodlock.nl](mailto:info@goodlock.nl) of bel met **0654901626**.



### Beweegvisite

*Bewegen en gezelligheid - gewoon bij je thuis!*

Wil je 12 weken lang wekelijks bezoek van een enthousiaste vrijwilliger om samen te bewegen? Meld je dan voor de Beweegvisite! Elke week komt een vrijwilliger bij je thuis langs om samen te bewegen, op jou eigen niveau en in je eigen tempo. Je kunt je individueel aanmelden, maar ook samen met iemand anders.

### Bewegen op muziek

*In beweging met plezier en op je eigen niveau*

Tijdens deze lessen worden muziek en bewegen op een fijne manier gecombineerd. Op de achtergrond draait muziek, wat zorgt voor extra plezier en ritme tijdens het bewegen.

Je oefent op of bij een stoel, bijvoorbeeld met een bal, hoepel of stokken. Met balansoefeningen werk je aan een betere lichaamsbewustwording en stabiliteit.

Er wordt goed gekeken naar de fysieke mogelijkheden van de deelnemers, zodat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan meedoen.

**Periode** dinsdag 25 augustus 2026 t/m 29 juni 2027  
**Tijd** 10:00 tot 11:00 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 265,00  
*(leden Trefpunt Diensten 5% korting)*  
**Lessen** 40  
**Docente** Barbara Grooteman, docent MBvO



### Blijf in beweging

De oefeningen zijn erop gericht om gewrichten soepel te houden en spieren te versterken. Daarnaast doen we bewegingen die bijdragen aan conditie, coördinatie, kracht, balans en ontspanning. De lessen worden meestal op muziek gedaan, zowel zittend als staand. Je hoeft niet bang te zijn dat het te zwaar wordt: je doet alleen wat je kan, in je eigen tempo. Naast bewegen is er ook ruimte voor ontmoeting. Na afloop van de lessen drinken we gezamenlijk koffie/thee. Het contact met anderen en het versterken van sociale verbindingen is een belangrijk onderdeel van de lessen.

**Periode** dinsdag 25 augustus 2026 t/m 29 juni 2027  
**Tijd** 11:30 tot 12:30 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 265,00  
*(leden Trefpunt Diensten 5% korting)*  
**Lessen** 40  
**Docente** Barbara Grooteman, docente MBvO



**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. De kosten bedragen € 25,00 voor 6 lessen. Neem voor meer informatie contact op met Wanda Vasbinder van het Trefpunt.



**Fietsgroepen**

*Fiets gezellig mee!*

Heb je zin om lekker in beweging te zijn én samen met anderen te fietsen?

Sluit je dan aan bij (een van) deze fietsgroepen! Op woensdag en vrijdag om 13:30 uur vertrekken de groepen vanaf het Trefpunt voor een gezellige fietstocht. De afstand die we fietsen hangt af van het weer en de omstandigheden. Het gaat vooral om samen te genieten van de buitenlucht, het bewegen en het gezelschap. Je kunt gewoon langskomen en een keer vrijblijvend meefietsen. Iedereen is welkom!

Meer informatie: Claudia Spit, tel. (072) 533 12 97

Gratis

**Duofiets**

Trefpunt Heiloo beschikt over een duofiets. 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 bijrijder kan/mag meetrappen, maar dat hoeft niet. De elektrische duofiets heeft een rugleuning waardoor je comfortabel een groot stuk kan fietsen. Deze duofiets kan gehuurd worden tegen 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



**Pilates**

*Versterk je lichaam en werk aan balans*

Pilates is een effectieve manier om het lichaam te versterken en spieren op te bouwen. Tijdens de oefeningen worden verschillende spiergroepen tegelijk geactiveerd, waardoor je het hele lichaam traint. Daarnaast werk je aan flexibiliteit en rompstabiliteit, wat bijdraagt aan een betere houding en balans. Pilates ondersteunt je algehele gezondheid en biedt een complete workout voor het hele lichaam.

**Periode** donderdag 27 augustus 2026 t/m 27 mei 2027  
**Tijd** 10:15 tot 11:15 uur | 11:15 tot 12:15 uur | 13:30 tot 14:30 uur | 14:30 tot 15:30 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 175,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)  
**Lessen** 31  
**Docente** Anja Telleman



**Fitheidstest - hoe fit ben jij?**

*Benieuwd naar jouw conditie en vitaliteit? Doe mee aan de fitheidstest! Samen met de buurtsportcoaches organiseren wij een laagdrempelige en leuke test in de Buk Buk.*

Je wordt op verschillende onderdelen getest, zoals coördinatie, kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. Daarnaast meten we onder andere je gewicht, vetpercentage en spiermassa. Met behulp van de Smartfloor kijken we hoe stabiel je op je benen staat. Ook kun je terecht bij Buurtzorg Heiloo voor het meten van je bloedsuiker en bloeddruk. Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk is aanwezig om je te voorzien van praktische en persoonlijke voedingstips.

Een mooie kans om inzicht te krijgen in je gezondheid én tips mee te nemen om fit en vitaal te blijven. Doe je mee?

**Data** maandag 28 september 2026 en maandag 11 januari 2027  
**Tijd** 13:00 tot 17:00 uur

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

**Entree** gratis  
 Opgave Buurtsportcoach Heiloo via [www.actiefinheiloo.nl](http://www.actiefinheiloo.nl)

Gratis

**Muziek, beweging en breinfit**

*Blijf fit, scherp en in beweging*

Houd je van muziek? Dan is deze les een leuke en verrassende manier om zowel je lichaam als je brein actief te houden. Op vrolijke muziek werk je aan kracht, balans en coördinatie. Speelse denk- en geheugenopdrachten zorgen daarbij voor extra uitdaging, waardoor je ook je concentratie en geheugen traint. Iedereen kan meedoen: staand, zittend of met gebruik van een rolstoel. Het draait om plezier, samen bewegen en genieten van muziek.

**Country Linedance**



Onder begeleiding van docente Elles, bekend van haar dansstudio in de Alkmaarse Watertoren, maak je kennis met de energieke en verrassend veelzijdige wereld van Country Linedance.

De lessen starten met een korte dansdemo, zodat je meteen een gevoel krijgt voor de stijl en het ritme. Daarna volgt een warming-up in echte country sfeer.

Vervolgens ga je stap voor stap de typische linedance bewegingen leren. Denk aan:

- Grapevines (zijwaartse passen met flow)
- Heel & toe steps (hak-teen combinaties)
- Scuffs en kicks (speelse tik- en schopbewegingen)
- Turns en quarter turns (draaiingen in de choreografie)
- Lasso-bewegingen en armstyling voor die echte western vibe

Alles wordt rustig opgebouwd, zodat je uiteindelijk een complete choreografie danst met de groep. Je hoeft geen danservaring te hebben: deze workshop is laagdrempelig en vooral heel leuk om samen te doen.

**Houd voor de startdatum onze socials in de gaten.**



Laat je meeslepen door het ritme en ontdek hoe leuk het is om fit, scherp en in beweging te blijven!

**Periode** woensdag 30 september 2026 t/m 26 mei 2027, eens per 14 dagen  
**Tijd** 10:45 tot 11:45 uur  
**Locatie** Het Trefpunt  
**Kosten** € 137,50 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)  
**Lessen** 17  
**Docente** Marrigje van Roessel





# Inloopspreekuur Buurtsportcoaches

## Kom langs bij het inloopspreekuur van Buurtsportcoaches Mark & Caroline!

Heb je een vraag, een idee of wil je sparren over sport- en beweegmogelijkheden in onze mooie gemeente? Wij denken graag met je mee!

**Wanneer:** elke donderdag  
**Tijd:** van 10.00-12.00 uur  
**Locatie:** Bibliotheek van Heiloo

Loop gerust binnen.

### Zeker zijn van een plekje?

Maak een afspraak door een email te sturen naar:  
buurtsportcoachheiloo@hollandsportbv.nl

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

Buurtsportcoaches Heiloo  
06 28 49 39 55 | buurtsportcoachheiloo@hollandsportbv.nl

In samenwerking met gemeente Heiloo



**BUURTSPOORTCOACH**  
**HOLLAND SPORT**



### 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.

**Periode** maandag 17 augustus t/m  
2 november 2026

**Tijd** 10:30 tot 11:15 uur  
of

**Periode** donderdag 20 augustus t/m  
5 november 2026

**Tijd** 09:30 tot 10:15 uur

**Locatie** bij het Trefpunt, verzamelen bij  
de Jeu de Boulesbaan

**Kosten** € 50,50

**Lessen** 12

**Docente** Petra van den Berg



### Wandelen op maandag

*Samen actief en gezellig op pad*

Elke maandagochtend gaat een groep op pad voor een wandeling van ongeveer 5 kilometer in en rond Heiloo. Na afloop drinken we samen een kop koffie of thee in het Trefpunt. Een gezellig moment om na te praten.

De wandelingen zijn geschikt voor mensen die goed ter been zijn.

**Dag** maandag, het gehele jaar

**Vertrek** 10:00 uur, verzamelen om  
09:45 uur

**Startlocatie** vanaf het Trefpunt

**Kosten** gratis (exclusief consumptie)

**Info** Je kunt zonder  
aanmelding meelopen



### Rol 4-daagse Heiloo

*Samen op pad, voor iedereen toegankelijk*

In de week van 29 juni t/m 2 juli 2027 kun je 's middags meedoen aan de Rol 4-daagse in Heiloo. Er zijn speciale wandelroutes uitgezet voor mensen met een rollator of rolstoel. Samen lopen we maximaal 2 kilometer per keer.

Op dinsdag starten we om 13.30 uur, de overige dagen om 14:00 uur vanaf het Trefpunt. Natuurlijk ontbreekt op vrijdag de feestelijke Via Gladiola niet!

Na afloop ontvang je een leuke herinnering. Familie, mantelzorgers en vrijwilligers die willen begeleiden zijn van harte welkom.

Begeleiders betalen € 2,50 per persoon, deelnemers € 5,00 per persoon.



### Wandelen op vrijdag (korte afstanden)

*Rustig in beweging, samen op pad*

Het Trefpunt organiseert korte wandelingen voor mensen die hun conditie willen opbouwen, minder goed ter been zijn of gebruikmaken van een rollator.

We wandelen afstanden van ongeveer 1 tot 1,5 kilometer. Vertrek en aankomst zijn bij het Trefpunt. Na afloop is er gelegenheid om samen nog iets te drinken en gezellig na te praten.

**Dag** vrijdag, het gehele jaar

**Vertrek** 14:00 uur

**Startlocatie** vanaf het Trefpunt

**Kosten** gratis (exclusief consumptie)

**Info** Je kunt zonder  
aanmelding meelopen





### 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

### 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!

**Datum** dinsdag 9 maart 2027

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

**Locatie** het Trefpunt

**Entree** gratis

Gratis

### Yoga op de stoel

Stoelyoga is een milde en rustige vorm van yoga waarbij je de oefeningen zittend op een stoel uitvoert. Je doet eenvoudige oefeningen die helpen om spieren en gewrichten soepeler te maken, zonder dat je op de grond hoeft te liggen of te staan. Deze lessen zijn speciaal bedoeld voor mensen voor wie bewegen op de grond of staand niet (meer) mogelijk is. Ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie: iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen tempo.

**Periode** donderdag 10 september 2026 t/m 27 mei 2027

**Tijd** 13:30 tot 14:30 uur en 14:45 tot 15:45 uur

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 255,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)

**Lessen** 32

**Docente** Liane Leijen

Betalen  
via doorlopende  
incasso

### Watergymnastiek

Bewegen in warm water, voor iedereen toegankelijk

Doe mee met staande oefeningen in het water – zwemmen is niet nodig! Ook als je je wat onzeker voelt in het water, ben je van harte welkom. 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. De lessen worden gegeven door een ervaren zweminstructeur. Na afloop drinken we samen een kop koffie op eigen kosten. Een fijne manier om in beweging te blijven én anderen te ontmoeten!

**Periode** half augustus 2026 t/m half juli 2027

**Dag/tijd** dinsdag van 14:30 tot 15:00 uur of vrijdag van 11:30 tot 12:00 uur

**Locatie** Zwembad Loos, De Omloop 9, Heiloo

**Kosten** € 321,95 (dinsdag), € 315,10 (vrijdag)

**Lessen** 47 (dinsdag), 46 (vrijdag)

Betalen  
via doorlopende  
incasso



**ZwemFit***Werk aan je conditie in het water*

Wil je op een plezierige manier aan je conditie werken en je fysiek sterker voelen? Doe dan mee met ZwemFit bij zwembad Loos.

Tijdens de lessen doe je met behulp van materialen verschillende oefeningen in het water en zwem je daarnaast ook baantjes. Zo werk je op een afwisselende manier aan je kracht en uithoudingsvermogen. De lessen worden gegeven door een ervaren zweminstructeur. Na afloop is er gelegenheid om samen een kopje koffie of thee te drinken (op eigen kosten).

**Periode** half augustus 2026 t/m half juli 2027

**Dag/tijd** dinsdag van 11:30 tot 12:00 uur of van 13:00 tot 13:30 uur  
woensdag van 10:30 tot 11:00 uur

**Locatie** Zwembad Loos,  
De Omloop 9, Heiloo

**Kosten** € 321,95 (dinsdag),  
€ 328,80 (woensdag)

**Lessen** 47 (dinsdag),  
48 (woensdag)

**Yoga***Ontspanning en balans voor lichaam en geest*

Gun jezelf een moment van rust. Tijdens de yogalessen werk je op een ontspannen manier aan een soepel en sterker lichaam, zonder te forceren.

De oefeningen zijn toegankelijk voor iedereen, ook als je klachten of beperkingen hebt. Je beweegt binnen je eigen mogelijkheden en in je eigen tempo. Na afloop voel je je ontspannen en meer in balans.

**Dag/tijd** maandag 9:00 tot 10:00 uur  
(Chiron)

woensdag 09:30 tot 10:30 uur  
en 10:45 tot 11:45 uur  
(Trefpunt)

donderdag 09:30 tot 10:30 uur  
(Chiron)

vrijdag 09:30 tot 10:30 uur en  
10:45 tot 11:45 uur (Chiron)

**Periode** september 2026 t/m mei 2027

**Locaties** het Trefpunt en Chiron  
(De Hoefsmid 3)

**Kosten** € 255,00  
(leden Trefpunt Diensten 5% korting)

**Lessen** 32

**Docenten** Judith IJnsen en  
Liane Leijen

**CURSUSSEN-WORKSHOPS-LEZINGEN****Digitale bankzaken**

Zoveel mogelijk mensen moeten zelfstandig gebruik kunnen maken van de basisdiensten van banken. Daarom werken banken aan het toegankelijker maken van hun digitale producten en diensten en gaan ze meer hulp bieden voor klanten die moeite hebben met digitale dienstverlening. "Toegankelijk Bankieren" doet dit met uiteenlopende maatregelen en activiteiten. Waaronder de 3 workshops in de kolom hiernaast:

- Hulp bij digitale bankzaken
- Digitale bankzaken
- Veilig bankieren

**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 uur

**Data 2026**

- 10 september (informatiebijeenkomst)
- 24 september (de eerste stappen)
- 1 oktober (zoeken op internet)
- 8 oktober (mobiliteit)
- 22 oktober (gezondheid)
- 29 oktober (herinneringen)
- 5 november (QR)
- 12 november (digitale veiligheid)
- 26 november (online winkelen)
- 3 december (online leren)
- 10 december (AI)

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** gratis incl. een gratis kopje  
koffie of thee

**• Hulp bij digitale bankzaken**

Voor mensen die nog niet (volledig) digitaal bankieren, maar dit graag willen leren. Deelnemers maken stap voor stap kennis met digitaal bankieren, krijgen praktische handvatten en ontdekken waar zij extra hulp, informatie en oefenmateriaal kunnen vinden. Ook wordt besproken hoe zij hun bankzaken veilig kunnen laten regelen als het zelf niet (meer) lukt.

**Datum** donderdag 28 januari 2027

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

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** gratis incl. een gratis kopje koffie  
of thee

**• Digitale bankzaken:  
Handige tips en ontwikkelingen**

Een vervolg op de workshop "hulp bij digitale bankzaken", of voor mensen die al digitaal bankieren en meer willen leren over extra functies en nieuwe ontwikkelingen.

**Datum** donderdag 4 februari 2027

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

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** gratis incl. een gratis kopje koffie  
of thee

**• Veilig bankieren**

Voor iedereen die meer wil weten over veilig bankieren, veelvoorkomende vormen van fraude en phishing en hoe je dit kunt voorkomen.

**Datum** donderdag 11 februari 2027

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

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** gratis incl. een gratis kopje koffie  
of thee



**Engelse les**

*Wil je beter Engels leren spreken én verstaan?*

In deze cursus ligt de nadruk op praktische taalvaardigheid, zodat je het Engels direct kunt toepassen in het dagelijks leven of tijdens een vakantie. Er zijn verschillende niveaus, waardoor zowel beginners als gevorderden kunnen deelnemen. Je wordt ingedeeld in een groep die goed bij je past. Nieuwe deelnemers worden vooraf benaderd door de docente om samen te bepalen welk niveau het meest geschikt is. Tijdens de lessen werk je aan je woordenschat, luistervaardigheid en spreekvaardigheid in een ontspannen en gezellige sfeer.

Op donderdagochtend van 11:00 tot 12:00 uur is er een extra uur gericht op spreekvaardigheid, waarin je actief oefent met gesprekken en het vergroten van je zelfvertrouwen.

**Dag/tijd** woensdag van 10:00 tot 11:00 uur of 11:00 tot 12:00 uur en spreekvaardigheid: donderdag van 11:00 tot 12:00 uur  
**Periode** september 2026 t/m april 2027  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 199,50 (leden Trefpunt Diensten 5% korting) excl. lesboek  
**Lessen** 28  
**Docente** Jacqueline Boekel

**Familieopstellingen**

*een introductieworkshop*

Bij een familieopstelling ervaar je waar vastzittende patronen vandaan komen. Niet eindeloos praten of denken, maar vooral voelen en ervaren. Thema's als onzekerheid, niet gezien of gehoord worden, of moeite hebben om je plek in het leven te vinden, blijken vaak verbonden met je familiesysteem. We zijn immers mede gevormd door onze familie.

Een opstelling geeft geen kant-en-klare oplossing, maar wel inzicht, een nieuw perspectief en meer ruimte om je eigen keuzes te maken. Daardoor kan er weer beweging, rust en energie ontstaan.

Een eerdere deelnemer schreef:

“De avond was zeer plezierig en waardevol, juist ook door de kleine groep. Het was bijzonder om te merken hoeveel een kennismaking met familieopstellingen losmaakt. Ik heb een duidelijk beeld gekregen van wat een familieopstelling is en wat het voor mij kan betekenen.”

**Datum** donderdag 12 november 2026 of donderdag 8 april 2027,  
**Tijd** 19:30 tot 21:30 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 6,50 incl. een kopje koffie of thee  
**Lessen** 1  
**Docent** Heiko Sportel

**Geschiedenis**

*Centraal Station Amsterdam*



Elke dag passeren duizenden mensen het Centraal Station van Amsterdam, het imposante gebouw dat in 1889 werd geopend als 'de poort naar Amsterdam'. Architect Pierre Cuypers ontwierp een station waarin de esthetische en decoratieve opvattingen van zijn tijd werden gecombineerd met de technische eisen van de moderne wereld.

Bij de bouw werd veel aandacht besteed aan de rijke decoratie van het gebouw, dat bovendien moest verrijzen in een herkenbare 'nationale stijl'. De gevels vertellen verhalen over de spoorwegen, het reizen en Amsterdam als handelsstad. Daarnaast moesten de vele verschillende functies van het station letterlijk onder één dak samenkomen. Een enorme uitdaging – zeker op een plek die ruim 150 jaar geleden nog volledig uit water bestond.

Deze lezing neemt je mee in de geschiedenis van het station, de architectuur en de bijzondere decoraties, en nodigt uit om bij een volgend bezoek eens met andere ogen naar dit indrukwekkende gebouw te kijken.

**Datum** zondag 15 november 2026  
**Tijd** 14:00 tot 16:00 uur  
**Spreker** drs. Martijn Pieters  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 15,00 incl. een gratis kopje koffie of thee

**Kunstgeschiedenis**

*ontdek, beleef en verwonder*

Laat je meenemen in de wereld van kunst tijdens de inspirerende lezingen van Isolde Scholberg in het Trefpunt. Met haar enthousiasme en kennis brengt zij kunst tot leven en leert zij je met een nieuwe blik kijken.

Kunst wordt nóg boeiender wanneer je de verhalen erachter kent. Tijdens haar lezingen neemt Isolde je mee langs uiteenlopende kunsthistorische onderwerpen en plaatst zij kunst in een breder historisch en cultureel perspectief. Zo ontdek je niet alleen wat je ziet, maar ook waarom het zo bijzonder is.

De lezingen zijn toegankelijk, verrassend en inspirerend en laten zien hoe kunst kan raken, verrassen en verbinden.

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

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

**Data 2026**

29 september (Hildo Krop),  
 27 oktober, 24 november

**Data 2027**

26 januari, 23 februari, 23 maart,  
 20 april, 18 mei  
 (onderwerpen nog niet bekend)

**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 15,00 incl. koffie of thee in de pauze  
**Docente** Isolde Scholberg



### Latijnse les

Lijkt het je ook leuk om zelf Latijn te kunnen lezen? Dat kan en op een manier die prettig en effectief is en niet te veel tijd kost omdat je inzicht krijgt. Dat heeft als voordeel dat onthouden min of meer vanzelf gaat. Wil je het proberen?  
Op dinsdag 15 september start in het Trefpunt een nieuwe groep beginners. Dat is om 13:00 uur en daar kun je bij zijn. We werken dan met het boekje 'Latijn Lezen Lezen deel 1'. Om een indruk te krijgen kun je naar de website [www.latijnlezen.nl](http://www.latijnlezen.nl) gaan waar je de tekst van de eerste les vindt. Wanneer je wilt kijken of het iets voor je is, kun je de eerste keer vrijblijvend meedoen.

#### Meer informatie

René van Royen, telefoon (06) 108 10 838  
of [rvroyen1@outlook.com](mailto:rvroyen1@outlook.com)

#### Activiteit

Seniorenvereniging Heiloo Egmond

### Levenstestament, wat is dat precies?

Notaris Gerard van Leersum uit Heiloo komt iets vertellen over het levenstestament:

- Wat is een levenstestament precies?
- Wat is het verschil met een gewoon testament?
- Welke zaken kun je erin regelen (zoals financiën, medische wensen, digitale zaken)?
- Hoe kies je een vertrouwenspersoon of gevolmachtigde?

Na de pauze geeft hij een korte toelichting op het testament en schenking. Het wordt een informatieve en toegankelijke ochtend voor iedereen die zijn zaken goed wil regelen voor de toekomst.

**Datum** dinsdag 3 november 2026  
**Tijd** 10:00 tot 11:30 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** gratis, consumpties zijn voor eigen rekening

Gratis

### Schrijfcursus - Met je pen aan het roer

#### Basiscursus creatief schrijven

Met mijn pen aan het roer? Weet mijn pen dan wat mijn bestemming is? Jazeker! Op deze cursus ontdek je dat deze vorm van creatief schrijven je leidt naar jouw innerlijke wijsheid en je helpt je koers daarop af te stemmen. Hoe doe je dat? Door al schrijvend te ontdekken wat verteld wil worden in plaats van dat vooraf te bedenken.

In deze cursus leer je uiteenlopende schrijftechnieken die je na afloop zelfstandig kunt inzetten als je behoefte hebt aan ruimte voor jezelf, reflectie op wat zich in jouzelf en in je leven voordoet of wanneer je keuzes moet maken. Stel je eens voor dat je daar alleen papier, wat tijd en natuurlijk je pen voor nodig hebt....!  
Het is de bedoeling dat je tussen de bijeenkomsten thuis ook een uurtje schrijft.

#### Begeleider: Annemarie Pronk

Elf bijeenkomsten van tweeënhalf uur, data en dagdeel worden nog bekendgemaakt.

Betalen  
via incasso

**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 telefoon (072) 533 12 97 of claudia.spit@trefpuntheiloo.nl

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

**Data 2026**  
26 augustus t/m 16 december  
(9 bijeenkomsten)

**Data 2027**  
13 januari t/m 26 mei  
(10 bijeenkomsten)

**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 104,50 voor  
19 bijeenkomsten (incl. een kopje koffie of thee)

**Sweet Memories**

*samen zingen en herinneringen ophalen*

Zing je graag mee met bekende liedjes uit de Nederlandse, Franse en Engelse muziekgeschiedenis? Dan is Sweet Memories iets voor jou!

Tijdens deze gezellige ochtend staat samen zingen centraal. Onder begeleiding van Johan Willem de Jong (bekend van Septimbre) zingen we herkenbare nummers, met songteksten voor iedereen. Er is ruimte voor verzoekjes en we stellen samen de playlist samen.

De sfeer is ontspannen en ongedwongen – plezier en samenzijn staan voorop. Ervaring is niet nodig: het is geen koor, iedereen kan meedoen, ook zittend.

Nieuwe deelnemers ontvangen een songtekstmap met circa 100 liedjes (€ 25,00). Kom langs, zing mee en beleef samen mooie muzikale herinneringen!

**Dag/tijd** donderdag van 10:00 tot 11:30 uur

**Data 2026**  
17 september, 15 oktober, 19 november, 17 december

**Data 2027**  
21 januari, 18 februari, 18 maart, 15 april, 20 mei, 17 juni

**Bijeenkomsten** 10  
**Locatie** Buk Buk,  
Pastoor van Muijenweg 12,  
Heiloo

**Kosten** € 75,00  
incl. koffie of thee

**ETEN EN ONTMOETEN****Trefpunt dichtbij in de buurt – samen, gewoon om de hoek**

Voor inwoners die wat minder mobiel zijn of liever dichtbij huis deelnemen aan activiteiten, brengt het Trefpunt activiteiten naar de wijk. Met initiatieven zoals het buurtbakkie en het buurtommetje hoef je niet ver te reizen om anderen te ontmoeten.

Op verschillende dagen kun je in je eigen buurt gezellig samen koffiedrinken of een ontspannen wandeling maken met buurtgenoten. Aanmelden is niet nodig – je kunt gewoon aansluiten. Bij de meeste activiteiten staat een gastvrouw klaar om je welkom te heten en op weg te helpen. We werken hierbij samen met diverse organisaties, zodat er een gevarieerd en toegankelijk aanbod ontstaat voor iedereen.

Wil je weten waar en wanneer de activiteiten plaatsvinden? Neem dan contact op met het Trefpunt voor de actuele tijden en locaties.

We willen Trefpunt dichtbij in de buurt graag verder uitbreiden in Heiloo. Denk je dat er in jouw wijk belangstelling is voor dit soort activiteiten? Laat het ons weten – we denken graag met je mee!

**Buurtbakkie**

In Heiloo organiseren wij vier Buurtbakkies: gezellige ontmoetingsmomenten verspreid over verschillende wijken. Tijdens deze laagdrempelige bijeenkomsten staat een kop koffie of thee centraal en is er alle ruimte voor een praatje, het ontmoeten van buurtgenoten en het uitwisselen van ideeën.

De Buurtbakkies zijn er voor iedereen: jong en oud, nieuw in de wijk of al jaren inwoner. Kom gerust langs, schuif aan en leer je burens (beter) kennen – samen maken we de buurt nog leuker en sterker.

**Locaties:**

Viva! De Loet  
De Loet 1  
maandag van 10:30 tot 12:00 uur

Plaza Padel  
De Dors 7  
dinsdag van 10:30 tot 12:00 uur

Het Trefpunt  
Abraham du Bois-hof 2  
vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur

Het Baafje \*  
De Omloop 11,  
zondag van 10:30 tot 12:00 uur

\* alleen tijdens openingstijden zwembad

**Trefpunt aan Tafel**

*Samen genieten van lekker eten*

Schuif gezellig aan bij Trefpunt aan Tafel! Ongeveer eens in de zes weken organiseren wij op vrijdagavond een sfeervol 3-gangendiner, waarbij lekker eten en ontmoeten centraal staan.

Elke editie heeft zijn eigen karakter en smaak. Denk aan een feestelijk Nationaal Ouderendagdiner, een warm en gezellig kerstdiner, een traditionele snertmaaltijd, maar ook verrassende thema's zoals een Chinese maaltijd, een aspergediner of een zomerse barbecue. Daarnaast organiseren we ook bijzondere momenten zoals voorleeslunches, waarbij genieten van eten en verhalen samenkomen.

De diners worden verzorgd door verschillende hobbykoks en cateraars, wat zorgt voor een gevarieerd en verrassend aanbod.

Trefpunt aan Tafel is dé gelegenheid om samen te genieten van een heerlijke maaltijd, nieuwe mensen te ontmoeten en er even lekker uit te zijn.

**Vooraf aanmelden is noodzakelijk.**

**De actuele prijs wordt vooraf bekendgemaakt. Dit in verband met stijgende en wisselende kosten van producten. Let op: de belangstelling is vaak groot, dus schrijf je op tijd in om verzekerd te zijn van een plek!**

# 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

# HeilooEnergie

Samen verduurzamen

Voor alle (gratis) informatie die je nodig hebt over:

- Energiebesparing
- Isolatiemaatregelen
- Warmtepompen
- Thuisbatterijen
- Subsidies en financiering

Onze projecten 'Electrische deelauto' en 'Isolatieprogramma Buurtaanpak' vind je op de website [www.heilooenergie.nl](http://www.heilooenergie.nl)

**Bibliotheek**  
 Dinsdag van 11.00 tot 15.00 uur  
 Zaterdag van 11.00 tot 15.00 uur  
 (niet in Juli/aug)

**Energiecoach**  
 Plan via onze website een bezoek van een energiecoach bij jou thuis. Deze kan samen met jou de mogelijkheden door nemen om te komen tot energiebesparing of adviseren over de aanschaf van een warmtepomp/thuisbatterij.

Hij/zij stelt hiervan ook een rapport op.

# FYSIOHEILOO

specialist in bewegen

Sportrevalidatie  
 Manuele therapie  
 Echografie  
 Hand therapie  
 Manuele lymfedrainage  
 Crafta therapie

Slimpad 16A, Heiloo  
 T. 072 533 93 55 [www.fysioheiloo.nl](http://www.fysioheiloo.nl)

## Kookliefhebber(s) met smaak gezocht

Samen koken, proeven, eten en lachen?

Voor gezellige kookavonden in de Highlow Huiskamer in het Trefpunt zoeken wij één of twee enthousiaste hobbykoks. Je kookt samen met deelnemers een eenvoudige maar smakelijke maaltijd. Van boodschappen doen en groenten snijden tot samen aan tafel genieten: alles draait om gezelligheid, ontmoeten en plezier maken. Iedereen brengt eigen ideeën en favoriete recepten mee, waardoor iedere kookavond weer anders is. Natuurlijk hoort ook samen opruimen en afwassen erbij. Je hoeft geen ervaren chef-kok te zijn. Als je plezier hebt in koken, graag mensen ontmoet en houdt van een warme, gezellige sfeer, pas je perfect bij deze groep. Enthousiasme, humor en samen genieten zijn het belangrijkste ingrediënt. De kookavonden vinden plaats in de Highlow Huiskamer van Heiloo in het Trefpunt. Dagen en frequentie bepalen we samen in overleg. Neem voor meer informatie contact op met Wanda Vasbinder, [wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl)

## Koffiedrinken op vrijdagochtend

Een goed begin van de dag

Begin je vrijdag gezellig met een kop koffie en een goed gesprek. Tijdens deze ochtend staat ontmoeting centraal en is er alle ruimte om even bij te praten in een ontspannen sfeer. Het is een fijne plek om je verhaal te delen, ervaringen uit te wisselen en tips op te doen over leuke activiteiten en praktische zaken in en om het huis. Heb je een vraag of zit je ergens mee? Dan is de drempel laag om dit te bespreken, met elkaar of met de aanwezige cliëntondersteuner. Kom langs, schuif aan en ervaar hoe waardevol een simpel 'bakkie koffie' kan zijn!

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

Gratis

## Nationaal Ouderendagdiner 2026

Op 2 oktober vieren we de Nationale Ouderendag – een jaarlijks terugkerend moment om ouderen in het zonnetje te zetten. Ook in het Trefpunt maken we hier een feestelijke dag van! Geniet van een heerlijk 3-gangen diner in een gezellige en warme sfeer, speciaal aangeboden tegen een gereduceerd tarief. Een mooie gelegenheid om samen te komen, te ontmoeten en te genieten. Dit diner wordt mogelijk gemaakt dankzij een financiële bijdrage van Stichting Vrienden Ouderenwerk Heiloo.

Datum vrijdag 2 oktober 2026  
 Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur  
 Locatie het Trefpunt

Betalen via incasso

## Kookworkshops

In de Highlow Huiskamer zijn we gestart met een reeks gezellige, leerzame en vooral smakvolle kookworkshops voor iedereen! Van beginnende keukenprins(es)sen tot doorgewinterde thuishokks – er is voor ieder wat wils.

Wat kun je verwachten?

- Trefpunt Tafelgenoten (v/h Budget Koken)
- Vitale Vorken
- Vrouwen koken voor vrouwen
- Kookles voor mannen
- Familie recepten voor jong & oud
- Vegetarisch koken
- No-waste koken

Hou onze socials in de gaten voor meer informatie. Of je nu voor het eerst een snijplank vasthoudt of al jaren kookt: iedereen is welkom!

# 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.



Golf- & Countryclub Heiloo • Lagelaan 8, 1851 PC Heiloo • Tel. 072 505 45 40 • [golfclubheiloo.nl](http://golfclubheiloo.nl)

### Snert eten – ouderwets genieten!

Zin in een heerlijke, warme wintermaaltijd? Kom gezellig snert eten! Ook dit jaar verzorgt Uw Slager Heiloo weer een, rijkelijk met rookworst goedgevulde, huisgemaakte erwtensoep. Daarbij serveren we roggebrood met katenspek – precies zoals het hoort. We sluiten de maaltijd af met een smakelijk toetje: een zelfgemaakte vlaflip. Schuif gezellig aan, ontmoet anderen en geniet van een ouderwets lekkere maaltijd in fijne sfeer.

Datum vrijdag 13 november 2026  
Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur  
Locatie het Trefpunt



### Kerst voorlees High Tea



In samenwerking met Bibliotheek Heiloo organiseert het Trefpunt een kerst-voorlees-High Tea. Tijdens het eten zal er een verhaal worden voorgelezen uit 'Het Grote Kerstverhalenboek'. De High Tea wordt verzorgd door Ada Smit van Smit & Smakelijk. Wil je gezellig mee-eten en genieten van een mooi verhaal? Geef je dan nu alvast op.

Datum dinsdag 15 december 2026  
Tijd 13:00 tot ± 15:00 uur  
Locatie het Trefpunt



### Paasbrunch



*Kom gezellig genieten van een heerlijke paasbrunch!*

Samen proosten we op het voorjaar met smakelijke broodjes, verse soep, hartige en zoete lekkernijen én natuurlijk gezellig gezelschap. Of je nu komt om bij te praten, nieuwe mensen te ontmoeten of gewoon lekker te genieten: iedereen is van harte welkom. Wij zorgen voor een feestelijk gedekte tafel – jullie voor de gezelligheid!

Datum maandag 29 maart 2027  
Tijd 10:30 tot ± 13:00 uur



### Oranje boven



Rond Koningsdag kleurt heel Nederland weer feestelijk oranje. Straten, pleinen en terrassen staan in het teken van gezelligheid, muziek en samenzijn. In die sfeer organiseert het Trefpunt een smakelijk 3-gangen diner vol oranje gezelligheid. Het Buffetpaleis verzorgt een heerlijke maaltijd waarbij smaak, gastvrijheid en een feestelijke sfeer centraal staan. Samen genieten we van lekker eten, fijne gesprekken en natuurlijk een vleugje oranje. Voorgerecht Pompoencrèmesoep met kokos & gember | Hoofdgerecht kipschnitzel met gebakken aardappeltjes & worteltjes | Nagerecht oranjevla met slagroom

Datum vrijdag 30 april 2027  
Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur



### Diner in kerstsfeer

*sfeervol samen genieten*

Vier de feestdagen samen tijdens het gezellige kerstdiner in het Trefpunt. Laat je verwelkomen in een warme, feestelijke ambiance met prachtig gedekte tafels, sfeervolle verlichting en herkenbare kerstmuziek op de achtergrond. Onze gastvrouwen en -heren ontvangen je met een drankje en zorgen ervoor dat het je aan niets ontbreekt. Samen genieten we van een heerlijke avond vol gezelligheid, lekker eten en ontmoeting. De avond wordt extra bijzonder met live muziek van toetsenist Henk Vasbinder, die zorgt voor een feestelijke en muzikale omlijsting. Kom in de kerststemming en schuif gezellig aan!

Datum zondag 20 december 2026  
Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur



### Stamppot maaltijd

Schuif gezellig aan bij onze heerlijke stamppotmaaltijd! We serveren 3 verschillende soorten stamppot (hutspot, boerenkool en zuurkool met spek) zodat u alle smaken kunt proeven. Daarbij serveren we een smakelijk balletje gehakt en een stukje rookworst. We sluiten af met een ijsje. Een warme oer-Hollandse maaltijd in goed gezelschap. Eet je gezellig mee?

Datum vrijdag 5 februari 2027  
Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur

Chinees eten  
Chinees restaurant Kang Wah uit Heiloo verzorgd ons jaarlijkse chinees maaltijd.

Datum vrijdag 19 maart 2027  
Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur



### Aspergemaaltijd

Geniet van een heerlijke aspergemaaltijd, verzorgd door Het Buffetpaleis. Tijdens deze smakelijke avond staat het "witte goud" centraal: de asperge, een echte seizoensdelicatesse waar veel liefhebbers ieder jaar weer naar uitkijken.

Voorgerecht Aspergesoep | Hoofdgerecht Asperges met hollandaisesaus, krieltjes, ham en gekookt ei | Nagerecht Vanille-ijs met advocaat en slagroom

Datum vrijdag 11 juni 2027  
Tijd 18:00 tot ± 20:00 uur



### Trefpunt Barbecue – gezellig genieten!

Ook dit jaar ben je van harte welkom bij de sfeervolle Trefpunt Barbecue! Geniet van een heerlijke zomerse avond vol lekker eten, gezelligheid, een leuke verloting én muzikale begeleiding van Henk Vasbinder. Op het menu staat een smakelijke barbecue met onder andere rundercevapcici (spies), kipsaté en kipwave. Daarbij serveren we stokbrood met kruidenboter, aardappelsalade en diverse sauzen. Het vlees wordt verzorgd door Uw Slager Heiloo, dus kwaliteit gegarandeerd. De verloting wordt mogelijk gemaakt door de ondernemers uit Heiloo. Kom langs, proef de zomer en geniet samen van een ontspannen en gezellige avond!

Datum zaterdag 3 juli 2027  
Tijd 16:00 tot ± 20:00 uur  
Locatie het Trefpunt



**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 restaurant Spijkers, Raadhuisweg 3 a in Heiloo. Vanaf 11:30 uur word je van harte welkom geheten door gastvrouw Inge. Je kunt ter plekke iets lekkers van de kaart bestellen – een hapje, een drankje, net waar je zin in hebt.

Voor meer informatie of om je op te geven, neem contact op met Inge Timp, telefoon (06) 52 62 51 00.

**Verjaardags (ge)bakkie***Ben jij geboren in 1951 of 1947?*

Kom dan naar de gezelligste verjaardagsfeestjes van Heiloo. Ontmoet andere 75- of 80-jarigen en laat je informeren over de mogelijkheden van verschillende organisaties in Heiloo.

De exacte data voor deze feestjes zijn nog niet bekend, maar voor de 75-jarige zal dit zijn in het najaar van 2026 en voor de 80-jarigen vieren we het in het voorjaar van 2027.

**Bingo***speel mee en win!*

Hoe leuk is het om boodschappen te winnen met een gezellige bingo? Kom langs en speel mee! Er zijn mooie prijzen te winnen en na afloop wordt er onder de deelnemers ook nog een Vomar cadeaukaart verloot.

In verband met de beschikbare ruimte is vooraf aanmelden noodzakelijk. Doe mee, beleef een gezellige middag en wie weet ga jij naar huis met leuke prijzen!

**Dag/tijd** zondag van 14:00 tot 16:00 uur

**Data 2026** 19 juli  
(zinderende zomer bingo),  
6 september  
(boodschappen bingo),  
13 december (kerst bingo)

**Data 2027** 14 maart en 30 mei  
(boodschappen bingo)

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

**Locatie** het Trefpunt

**Deelname** € 6,00 per kaart, inclusief een kopje koffie of thee per persoon

**EVENEMENTEN EN BIJZONDERE ACTIVITEITEN****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 2026** zaterdag 29 augustus,  
26 september, 31 oktober,  
28 november

**Tijd 2026** 10:00 tot 13:00 uur

**Data 2027** zaterdag 30 januari,  
27 februari, 27 maart, 24 april  
en 29 mei

**Tijd 2027** 10:00 tot 12:30 uur

**Locatie** het Trefpunt  
**Entree** gratis, voor de boeken vragen wij een kleine vergoeding

Gratis

**Kerstmiddag en Heel Heiloo Bakt Kerst**

Kom in feestelijke kerstsfeer tijdens onze gezellige kerstmiddag in het Trefpunt! Geniet van een sfeervol optreden van een koor en struin langs diverse tafels met (zelfgemaakte) cadeautjes – perfect om alvast bijzondere kerstinkopen te doen.

Deze middag staat ook in het teken van Heel Heiloo Bakt Kerst.

Hobbybakkers presenteren hun mooiste taarten en koekjes, die worden beoordeeld door een onafhankelijke jury. De lekkertjes zijn daarna voor een klein prijsje te koop voor bezoekers. Om 16.00 uur maken we de prijswinnaars bekend.

Heb je zelf leuke spullen om te verkopen of wil je meedoen als hobbybakker? Meld je aan bij Wanda Vasbinder via wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl.

**Datum** zaterdag 12 december 2026

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

**Entree** gratis

Gratis

**Handwerkverkoop**

Tijdens het Repair Café en de boekenmarkt is er ook ruimte voor de verkoop van handwerkproducten. De dames van de Scoiale Activiteiten Heiloo bieden hier hun zelfgemaakte creaties aan, zoals breiwerk, haakwerk en andere creatieve items. Op zoek naar een uniek cadeautje? Of wil je gewoon rondkijken? Er is voor ieder wat wils.

**Data 2026** zaterdag 26 september,  
31 oktober en 28 november

**Data 2027** zaterdag 30 januari,  
27 februari, 27 maart,  
24 april en 29 mei

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

**Locatie** het Trefpunt

**Groot Dictee Heiloo***test je spelling!*

Ben jij een liefhebber van taal en spelling? Of wil je jezelf eens uitdagen met al die lastige spellingsregels? Doe dan mee met het Groot Dictee Heiloo!

Tijdens dit leuke en leerzame evenement neem je het op tegen andere deelnemers en ontdek je hoe goed jouw kennis van de Nederlandse spelling is. Een klas leerlingen van PCC Heiloo gaat de uitdaging aan met een groep volwassenen – wie komt er als beste uit de bus?

Verwacht een gezellige en spannende middag vol taalplezier, herkenbare valkuilen en misschien een paar verrassingen. Durf jij de uitdaging aan? Schrijf je in en doe mee!

**Datum** nog niet bekend (rond de Boekenweek in maart 2027)

**Tijd** 13:00 tot 15:00 uur  
(inloop vanaf 12:45 uur)

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

**Deelname** gratis

Gratis

**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.

**Repair Café Heiloo**

weggooien? Mooi niet!

Vind jij weggooien ook zonde? Kom dan naar het Repair Café Heiloo! Samen zetten we ons in tegen de weggooi-mentaliteit en geven we kapotte spullen een tweede leven.

Onze handige vrijwilligers helpen je graag met het repareren van allerlei items. Van broodroosters en föhns tot kleding, fietsen en speelgoed – alles wat het niet meer doet, is welkom en maakt kans op een geslaagde reparatie.

Ook kun je bij ons terecht met een tablet, smartphone of computer die bijvoorbeeld traag is, kleine naaklusjes, kapotte poppen(-kleertjes) en het repareren van kettingen en andere sieraden.

Let op: half- en volautomatische koffiemachines kunnen wij helaas niet repareren. Kom langs, leer zelf repareren en ontmoet anderen in een gezellige en duurzame sfeer!

<b>Data 2026</b>	zaterdag 25 juli, 29 augustus, 26 september, 31 oktober en 28 november
<b>Data 2027</b>	zaterdag 30 januari, 27 februari, 27 maart, 24 april en 29 mei
<b>Tijd</b>	10:00 tot 12:30 uur
<b>Locatie</b>	het Trefpunt
<b>Entree</b>	gratis, een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld

Gratis

**G-TrefDisco**

(2x per jaar feest!)

Twee keer per jaar maken we er een extra groot feest van tijdens de G-TrefDisco in de Buk Buk! In februari vieren we een vrolijke carnavalsdisco en in december pakken we uit met een sprankelende glitterdisco.

Geniet van muziek van de DJ, dans erop los en beleef een gezellige middag samen met anderen. De disco is speciaal voor mensen met een beperking en vindt plaats in een veilige en (rolstoel)toegankelijke omgeving. Je krijgt van ons een drankje en een lekker hapje. Trek je leukste outfit aan en kom gezellig mee feesten – het belooft elke keer weer een feestje te worden!

<b>Dag/tijd</b>	Glitterdisco: zondag 13 december 2026 van 14:30 tot 17:00 uur Carnavalsdisco: datum nog niet bekend
<b>Locatie</b>	Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
<b>Kosten</b>	€ 5,00 per persoon per keer, 1 begeleider gratis entree

Betalen aan de zaal

*Het echtpaar Pauline en Dik Som is al jaren vrijwilliger bij het Trefpunt. Pauline iets langer dan Dik; zij betrok hem er later bij. Dat was rond de oprichting van de Trefpunt Express, waarbij Pauline een actieve rol speelde. Niet alleen bij het opzetten en organiseren: de eerste vier jaar was ze ook chauffeur.*

Pauline begon na haar pensioen bij het Trefpunt. Via het Vrijwilligers Informatie Punt in Heiloo vond ze een leuke vrijwilligersbaan als receptiöniste. Inmiddels is ze al zo'n elf jaar op maandagochtend een bekend gezicht in het Trefpunt. "Ook gelijk de drukste ochtend," vult Pauline aan. Voor haar pensioen werkte ze als doktersassistente bij huisartsen, in het ziekenhuis en bij de Jeugdgezondheidszorg. Die ervaring komt haar goed van pas in het vrijwilligerswerk. Ze krijgt er energie van om onder de mensen te zijn; het woord "leuk" valt meerdere keren.

Echtgenoot Dik kwam een paar jaar later bij het Trefpunt, als chauffeur op de Trefpunt Express. Gemiddeld één keer per maand gaat hij met drie passagiers op pad voor een uitje. Het is zo georganiseerd dat chauffeurs vooraf kunnen intekenen op een of meer van de acht à tien uitstapjes per maand. Dik: "Meestal zijn het dames die meegaan, terwijl het voor heren natuurlijk ook heel leuk is. Er ontstaan soms vervolgspraken onderling, om bijvoorbeeld eens samen koffie te gaan drinken. En dat is precies de bedoeling."

Verder is Dik eerste invaller als chauffeur voor het bezorgen van de maaltijden van de maaltijdservice van het Trefpunt. Daarnaast is hij vrijwilliger bij de Voedselbank in Alkmaar. Eén keer per week, op donderdag, deelt hij voedselpakketten uit in de Mare. Daar deed hij eerder ook een aantal jaren, drie dagen per week, de coördinatie. Voor zijn pensioen werkte hij op de marketingafdeling van Renault Nederland. En zo maken we een bruggetje naar Diks grootste hobby: miniatuurautos. Dat klinkt klein, maar als bestuurslid van een club met 5000 leden is dat allesbehalve bescheiden. Zes keer per jaar is hij vaste deelnemer aan de ruilbeurs in Houten met zo'n 1000 meter aan tafels vol miniaturen. "Functioneren in zo'n club is ook heel belangrijk voor je sociale contacten", zegt Dik. Inmiddels neemt hij, wat bestuurswerk betreft, wat gas terug: "Het is tijd voor een nieuwe lichting."



Het stel heeft het sinds hun pensioen druk met van alles – iets wat je vaker hoort. Want naast haar hobby's tuinieren, lezen en puzzelen schrijft Pauline de teksten voor het boekje met uitjes van de Trefpunt Express. Een half jaar lang was ze actief in de bibliotheek bij het leescafé, totdat op enig moment het besef kwam dat, hoe leuk alles ook is, je soms ook voor jezelf moet kiezen en "nee" moet zeggen.

Pauline heeft gelukkig prachtige herinneringen aan de vier keer dat ze, samen met een andere vrijwilliger, vakantie-reizen organiseerde vanuit het Trefpunt. Met zo'n veertig à vijftig mensen in de bus, met een eigen chauffeur, naar bestemmingen in Nederland: Valkenburg, Friesland en de Achterhoek. De vijfde reis werd vanwege corona afgeblazen.

Pauline: "Ik heb me daar toen helemaal ingestort. Het was heel intensief, want ja, mensen worden soms ziek, vergeten hun medicijnen of kibbelen met elkaar."

Dat vraagt wel wat van je organisatie- en improvisatievermogen. Maar over het algemeen was het een groot feest."

Ze herinnert zich een meneer die pas zijn vrouw was verloren en voor het eerst mee zou gaan op de busreis. Op het laatste moment bedacht hij zich; het was te emotioneel. Na wat overredingskracht van Pauline en haar collega bleef hij toch in de bus. Hij is daarna nog vele jaren meegegaan.

*Het werk achter de receptie wil Pauline gelukkig nog heel lang blijven doen, en ook Dik zal zijn ritjes blijven maken. Want ja: té leuk om te laten!*

**Als alles leuk is, moet je je grenzen goed bewaken!**



# 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

## MUZIEK EN CULTUUR

### Dansavond voor 60+



Zestigplussers mogen weer swingen! Tijdens deze gezellige dansavond draait alles om ontmoeten, bewegen en genieten van muziek. Trek je dansschoenen aan en laat je meevoeren door de live klanken van toetsenist Henk Vashinder. Van herkenbare klassiekers tot sfeervolle dansmuziek – er is voor ieder wat wils. Of je nu graag danst of gewoon wilt genieten van de muziek en de sfeer: iedereen is van harte welkom. Kom alleen of samen en beleef een ontspannen en feestelijke avond!

Datum zaterdag 7 november 2026  
Tijd 20:00 tot 22:00 uur  
Locatie Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo  
Entree € 7,50 incl. een consumptie



### Westfries Collectief



Het Westfries Collectief neemt je mee naar haast vervlogen tijden van de legendarische conferencier Kees Stet. Fraai opgebouwde moppen en verhalen en tussendoor ook wat West-Friese liedjes voor alle leeftijden: soms lekker ondeugend en vaak nét anders aflopend dan je verwacht. Onbedaarlijk lachen om die skoftig leuke humor. Een gezellige show door René Steens van het Westfries Collectief is een echte aanrader. René bewijst nu al meer dan 20 jaar de enige echte opvolger van Kees Stet te zijn met zo'n 60 voorstellingen per jaar. Kom langs en overtuig jezelf.

Data zondag 8 november 2026  
Tijd 14:00 tot 15:30 uur  
Locatie het Trefpunt  
Kosten € 15,00 per persoon, incl. een kopje koffie of thee



### Sing-in



Vind jij het heerlijk om samen met anderen te zingen?

Dan is deze Sing-in echt iets voor jou. We gaan Nederlandstalige liedjes zingen van bekende artiesten, zoals Wim Sonneveld, Toon Hermans, Annie M.G. Schmidt, Boudewijn de Groot en nog vele anderen. De melodieën zijn bekend en de tekst krijg je op papier, zodat je alles makkelijk mee kunt zingen. De Sing-in wordt gepresenteerd door René Venings en Johan Willem de Jong, die een en ander ook muzikaal zal begeleiden. Naast het zingen zullen zij ook leuke weetjes en wetenswaardigheden vertellen over de liedjes en de artiesten. Wij kijken, met muzikale vreugde, uit naar jouw komst.

Datum zondag 25 oktober 2026  
Tijd 14:00 tot 16:00 uur  
Locatie het Trefpunt  
Kosten € 5,00 incl. een kopje koffie of thee



### Platenbeurs

Ben jij een liefhebber van vinyl?

Kom dan lekker snuffelen tijdens onze platenbeurs! 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 4 oktober 2026 en zondag 7 februari 2027  
Tijd 11:00 tot 16:00 uur  
Locatie Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo  
Kosten € 4,00 per persoon, incl. een kopje koffie of thee



### 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

### Bibliotheek aan huis

Lukt het (tijdelijk) niet om naar de bibliotheek te komen? Laat dan de boeken bezorgen en ophalen.





**Jongerenwerk is er voor jou!**

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

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

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

Jongerenwerk Heiloo is onderdeel van Stichting Trefpunt Heiloo.

### Luisterlezingen met Bob van Hasselt

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.

*Dag/tijd* zondag van 14:00 tot 16:00 uur

#### Data 2026

11 oktober - Filmmuziek met aandacht voor de componist

6 december - Een regenachtige zondagmiddag in Engeland met muziek van Elgar en Mendelssohn

#### Data 2027

24 januari - Het leven en werken van Dvorak in Amerika

7 maart - De passie van Bizet

18 april - onderwerp nog nader te bepalen

*Locatie* het Trefpunt  
*Entree* € 4,50 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.



### Britse hits met een High Tea



Zondag 21 februari vindt er een echte Britse middag plaats in het Trefpunt. Hits van de The Beatles en Stones zingen en daarbij smullen van een High Tea. Kan het Britser? The Beatles, The Rolling Stones en andere groepen brachten in de sixties en seventies onweerstaanbare songs. Gastheer Leo (van Zingen met Leo) zingt, speelt gitaar en praat met hulp van de aanwezigen op een aanstekelijke manier de songs aan elkaar. De teksten zing je zo mee van het scherm. Onze gastvrouw Ada Smit van Smit & Smakelijk verzorgt daarbij een heerlijke High Tea.

*Datum* zondag 21 februari 2027  
*Tijd* 14:00 tot 15:30 uur  
*Locatie* het Trefpunt  
*Entree* € 17,50

*Aanmelden is noodzakelijk*



### Jazz in het Trefpunt met YesFriends

Laat je meevoeren door de warme klanken van YesFriends! Dit sextet brengt met zichtbaar plezier een veelzijdig repertoire uit The Great American Songbook, met bekende én verrassende jazzstandards in eigen arrangementen – van Latin en ballads tot uptempo.

Een middag vol muzikaliteit en gezelligheid – mis het niet!

*Datum* zondag 25 april 2027  
*Tijd* 15:00 tot 17:00 uur  
*Locatie* het Trefpunt  
*Entree* gratis, we gaan met de pet rond



### Wil je iets betekenen voor je woonomgeving?

Goed en prettig wonen gaat verder dan je eigen woning. Prettig wonen doe je meestal niet alleen, maar samen met anderen. Als betrokken wooncorporatie werken wij graag aan de leefbaarheid in wijken. Dit doen we vaak samen met anderen. Wil jij je inzetten voor je buurt en buurtgenoten? Neem dan contact op met de wijkconsulent. Gezamenlijk bespreken we wat er mogelijk is om de wijk nóg prettiger te maken.

# 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](http://www.zilverpakhuis.nl) 06 - 24 78 25 33

*Al jaren een vertrouwd adres!*



## Therapie Studio Heiloo

Praktijk voor lichaamsgerichte coaching,  
traumatherapie & wandelcoaching.

*"Voor stress, trauma, overbelasting,  
persoonlijke groei en herstel"*

### Maartje van Egmond

Traumatherapeut &  
psychosociaal coach  
(jongeren + ouderen)

### Contact

Email: [info@therapiestudio.nl](mailto:info@therapiestudio.nl)  
Tel: 06 24 22 34 26

Nijverheidsweg 29, 1851 NW Heiloo

**aTelierCC**  
**CREATIEVE WORKSHOPS**  
OOK VOOR MENSEN MET EEN VERANDEREND BREIN

Bij AtelierCC zorgt Claudia Canetoli voor een gezellige en uitnodigende omgeving waarin iedereen zich welkom en gezien voelt

☆ SCHILDEREN, TEKENEN, COLLAGES, TEXTIEL, MIXED MEDIA, POSTLIEFDE EN NOG VEEL MEER

☆ VOOR IEDEREEN DIE CREATIVITEIT, ONTSPANNING EN ONTMOETING ZOEKT

☆ VOOR MENSEN MET EEN VERANDEREND BREIN ZOALS BIJ PARKINSON OF DEMENTIE

SLUISTUINEN > ALKMAAR  
OUDE HELDERSEWEG 85 B

WELKOM!  
MELD JE AAN

[www.atelier-cc.nl](http://www.atelier-cc.nl)  
[info@atelier-cc.nl](mailto:info@atelier-cc.nl)

CREATIEF.  
ONTSPANNEND.  
VERBINDEND.

**Het Baafje**

**Kiosk 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.

Dagelijks geopend. Kijk voor de tijden op Google

### 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](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl).

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

Zorgshop Heiloo	Dorssport
Regio Bank	Jongerenwerk Heiloo
Keer op Keer	Rutgers Hoortechniek
Stichting Vrienden Ouderenwerk Heiloo	Vrijwilligers Informatie Punt Heiloo



### Ga je mee met de Trefpunt Express?

Zin in een gezellig uitje? Stap dan in bij de Trefpunt Express! Wij bieden je de mogelijkheid om samen met anderen op pad te gaan en leuke momenten te beleven.

Elke maand stellen enthousiaste vrijwilligers een gevarieerd programma samen, passend bij het seizoen. Van een mooie rit tot een gezellig uitstapje – er is altijd wel iets leuks te doen.

Het programma is gratis op te halen bij de receptie van het Trefpunt of te bekijken op onze website.

We rijden met een Citroën Berlingo, met plaats voor maximaal 3 deelnemers en een chauffeur. In overleg kan er een rollator mee.

Bij elk uitje staan de kosten duidelijk vermeld. Eventuele consumpties en lunches of diners zijn voor eigen rekening, tenzij anders aangegeven.

*Ga je gezellig mee?*

### Word Vriend van de Trefpunt Express!

Ga je graag mee op pad met de Trefpunt Express? Word dan Vriend en profiteer van leuke extra's!

Als Vriend ontvang je:

- Elke maand het programma gemakkelijk per post thuis;
- Eén keer per jaar € 7,50 korting op je eerste geboekte uitstapje.

De bijdrage voor het Vriendenlidmaatschap bedraagt € 35,00 per persoon per jaar (2026) en € 37,50 in 2027.

Doe mee en maak het jezelf nóg makkelijker om gezellig op stap te gaan!

### Privé uitstapjes met de Trefpunt Express

Heb je zelf een leuk idee voor een uitstapje? Of wil je er samen met vrienden, burens of familie op uit, bijvoorbeeld naar een museum of andere bestemming? Dat kan ook met de Trefpunt Express!

Wij regelen een chauffeur, zodat jullie zorgeloos kunnen genieten van een gezellig dagje uit.

Neem gerust contact op met Wanda Vasbinder via telefoon (072) 533 12 97 of

per e-mail:  
[wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl).

**Samen maken we er een mooi uitje van!**

### Vakantiereis voor senioren samen eropuit

Ga gezellig mee op de jaarlijkse vakantiereis van het Trefpunt! Speciaal voor senioren die zich zelfstandig kunnen redden organiseren wij een volledig verzorgde reis van 4 of 5 dagen.

Samen genieten we van een ontspannen en goed georganiseerde vakantie, met volop ruimte voor gezelligheid, mooie uitstapjes en nieuwe ontmoetingen.

De afgelopen jaren brachten we onder andere een bezoek aan Duitsland. Waar de reis in 2027 naartoe gaat, blijft nog even een verrassing! We gaan in ieder geval naar een ander land.

Houd onze nieuwsbrief en andere media in de gaten voor de bekendmaking en inschrijving. Ga mee en beleef een fijne, onbezorgde vakantie in goed gezelschap!

### Biljarten (vrij biljarten)

Je kunt in het Trefpunt op verschillende dagen en tijden vrij biljarten. Kom langs voor een potje en ontmoet andere enthousiaste spelers.

**Dagen** dinsdag, woensdag, donderdag van 13:00 tot 16:30 uur en vrijdag van 09:00 tot 16:30 uur

**Locatie** het Trefpunt

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

### Biljartlessen voor beginners

Altijd al eens willen leren biljarten? Dit is je kans! In een ontspannen en gezellige sfeer leer je de basis van het biljartspel. De lessen zijn speciaal bedoeld voor beginners, dus ervaring is niet nodig. Je leert de basis van het biljarten: hoe je de keu vasthoudt, hoe je goed richt en stoot en hoe je de ballen gecontroleerd over het biljart laat rollen. Stap voor stap krijg je gevoel voor het spel en ontdek je hoe leuk en uitdagend biljarten kan zijn. Een leuke en laagdrempelige manier om een nieuwe vaardigheid te leren én andere mensen te ontmoeten. Doe je mee?

**Dag/tijd** dinsdag van 13:30 tot 15:30 uur

**Periode** 29 september t/m 20 oktober 2026

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 25,00 incl. een kopje koffie of thee en gebruik van materiaal

**Lessen** 4



### 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 2026** zondag 12 en 26 juli, 9 en 23 augustus, 6 en 20 september, 4 en 18 oktober, 1, 15 en 29 november, 13 en 27 december

**Data 2027** zondag 10 en 24 januari, 7 en 21 februari, 7 en 21 maart, 4 en 18 april, 2, 16 en 30 mei, 13 juni, 11 en 25 juli

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

**Locatie** het Trefpunt

#### Gebruik biljarts

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

### Biljartarrangement *gezellig en actief vieren*

Op zoek naar een origineel en gezellig idee voor een verjaardag of speciale gelegenheid? Kies voor een biljartarrangement bij het Trefpunt!

In onze ruime en sfeervolle biljartzaal staan maar liefst 6 biljarts tot je beschikking.

Of je nu fanatiek wilt spelen of gewoon ontspannen een potje wilt biljarten: het kan allemaal. Er zijn diverse arrangementen mogelijk en we denken graag met je mee om er een geslaagde en gezellige bijeenkomst van te maken.

Voor meer informatie of om de mogelijkheden te bespreken kun je contact opnemen met Wanda Vasbinder, telefoon (072) 533 12 97 of [wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl](mailto:wanda.vasbinder@trefpuntheiloo.nl)

## Bridgedrive (zomer)

In samenwerking met BC Sans Atout, Fumez Pas, Hartenvrouw en Bridgegroep Het Trefpunt organiseren wij jaarlijks een zomer bridgedrive. In 2026 op donderdag 9 juli en in 2027 op woensdag 7 juli van 11:15 tot ca. 16:00 uur. De zaal is open vanaf 10:30 uur. De kosten bedragen € 30,00 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](http://www.trefpuntheiloo.nl)



## Bridgegroep Het Trefpunt spelen voor plezier

Bij Bridgegroep het Trefpunt staat gezelligheid voorop. In een ontspannen sfeer speel je bridge op verschillende niveaus, zonder prestatiedruk of competitie. Het gaat niet om winnen, maar om samen een leuke middag beleven.

Of je nu ervaren bent of nog niet zo lang speelt: iedereen is welkom. Er wordt rekening gehouden met verschillende niveaus, zodat je altijd prettig kunt meespelen.

Je kunt het hele jaar door aansluiten op de maandag- en/of vrijdagmiddag. Kom langs, ontmoet andere liefhebbers en geniet van een gezellige en ontspannen bridgemiddag!

**Periode** maandag en vrijdag van september 2026 t/m augustus 2027

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

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 65,00

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



## Bridgen in de zomer gezellig samen spelen

Ook in de zomer kun je gewoon blijven bridgen in het Trefpunt! Kom langs op de maandag- en/of vrijdagmiddag en geniet van een ontspannen en gezellige bridgemiddag. Er wordt gespeeld in een gemoedelijke sfeer, op verschillende niveaus en zonder competitie. Het draait niet om winnen of de tijd, maar om het plezier van het spel en het samenzijn.

Of je nu een ervaren speler bent of gewoon zin hebt in een gezellige middag: je bent van harte welkom. Sluit aan, ontmoet andere bridgeliefhebbers en houd je spel ook in de zomer op peil!

**Periode** mei t/m augustus 2026

**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](mailto:bridgegroeptrefpunt@gmail.com)

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



## Epoxy gieten Maak je eigen epoxyklok!



Altijd al eens iets creatiefs willen maken dat ook nog eens praktisch is? Tijdens deze workshop maak je je eigen unieke klok van epoxy!

We gebruiken een bestaande klok waarvan het mechanisme behouden blijft, maar de voorkant krijgt een compleet nieuwe uitstraling. Je giet een ondergrond van epoxy en kunt deze helemaal naar eigen smaak vormgeven met kleuren of patronen. Zo ontstaat een persoonlijke klok die perfect past in je interieur. Geen enkele klok wordt hetzelfde! Na afloop ga je naar huis met een zelfgemaakte klok – een echte blikvanger aan de muur. Ervaring is niet nodig; we begeleiden je stap voor stap.

Laat je creativiteit de tijd nemen en maak iets moois!

**Datum** zaterdag 7 november 2026

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

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 65,00 incl. materiaalkosten

**Lessen** 1

**Docente** Angelia Zeegers



## Epoxy gieten Maak je eigen vaas of lampenkap

Tijdens deze inspirerende workshop ontdek je de mogelijkheden van deze veelzijdige techniek. Je maakt een uniek woonobject dat helemaal past bij jouw stijl! Je kunt zelf kiezen wat je wilt maken: een stijlvolle vaas of een sfeervolle lampenkap. Met verschillende kleuren, effecten en technieken creëer je een persoonlijk ontwerp – geen enkel resultaat is hetzelfde.

De workshop bestaat uit twee middagen. Op vrijdag ga je aan de slag met het gieten van de epoxy en het aanbrengen van kleur en effecten. Het materiaal krijgt daarna de tijd om goed te drogen. Op zaterdag ga je jouw werkstuk verder modelleren en afwerken, zodat het helemaal naar jouw wens wordt. Onder begeleiding ga je stap voor stap aan de slag en leer je hoe je epoxy veilig en mooi verwerkt. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen!

**Datum** vrijdag 5 en zaterdag 6 maart 2027

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

**Locatie** het Trefpunt

**Kosten** € 65,00 incl. materiaalkosten

**Lessen** 1

**Docente** Angelia Zeegers





### Kesbeke zomerlamp



Wil jij een unieke lamp maken voor in jouw huis? Doe dan mee met onze workshop lamp maken van Kesbeke pot! In deze workshop maken we stapsgewijs een originele lamp van een grote Kesbeke augurkenpot. Je hebt de keuze uit verschillende kleuren kabels, zodat je jouw lamp helemaal naar eigen smaak kunt afwerken. Zelf monteert je het strijkijzersnoer aan de fitting en zet je een schakelaar en stekker aan je snoer.

Om de lamp helemaal af en extra mooi te maken, vul je vervolgens de pot met droogbloemen, kleine cactusjes of tropische plantje en creëer een mini ecosysteem in de pot.

Deze workshop is inclusief alle materialen: de pot, het snoer, de fitting, stekker, de houten kralen en een LED-lamp en materialen voor de vulling.

**Datum** zaterdag 22 augustus 2026 van 14:00 tot 16:30 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 52,50 (incl. materiaal)  
**Lessen** 1  
**Docente** Britt Ottens



### Kesbeke kerstlamp



In deze workshop maak jij een originele lamp in Kerstsfeer! De workshop bestaat uit twee delen. In het eerste deel leer je hoe je helemaal zelf een lamp maakt. Je kiest een mooi gedraaid snoer (met keuze uit meer dan 10 kleuren) en gaat vervolgens aan de slag met het elektra. Stap voor stap monteert je een stekker en fitting aan het snoer. Daarna maak je een opening in de deksel van de pot en voor je het weet heb je een unieke, zelfgemaakte lamp.

In het tweede deel tover je de glazen pot om tot een sfeervol kersttafereel. Je kiest uit een ruime selectie materialen om jouw lamp helemaal in wintersfeer te brengen: kerstboompjes, sterren, figuurtjes, sneeuw, glitter en meer – in zowel traditionele als moderne kleuren.

Wat deze workshop extra leuk maakt: ook na de feestdagen blijft jouw lamp een blikvanger. Je kunt de kerstdecoratie eenvoudig vervangen door bijvoorbeeld droogbloemen of kleine plantjes. Zo geniet je er het hele jaar van.

**Datum** woensdag 9 december 2026 van 19:00 tot 21:30 uur of vrijdag 11 december 2026 van 14:00 tot 16:30 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 52,50 (incl. materiaal)  
**Lessen** 1  
**Docente** Britt Ottens



### Tekenen en schilderen

*ontdek je creativiteit*

Altijd al willen tekenen of schilderen, maar gedacht: "Dat is niets voor mij"? Dan is dit hét moment om het gewoon te proberen. In deze cursus ontdek je dat creativiteit niet draait om talent, maar om durven beginnen en plezier hebben in het maken.

Tijdens de lessen maak je op een toegankelijke manier kennis met de basis van tekenen en schilderen. Stap voor stap leer je kijken, experimenteren en vormgeven, met volop ruimte om je eigen stijl te ontdekken.

Ook deelnemers met ervaring zijn van harte welkom. Door persoonlijke begeleiding krijgt iedereen de aandacht en uitdaging die past bij zijn of haar niveau.

En misschien wel het belangrijkste: het plezier van creatief bezig zijn. Even loskomen van de dagelijkse drukte en helemaal opgaan in lijnen, kleuren en vormen.

**Dag/tijd** woensdag van 14:00 tot 16:15 uur  
**Periode** 9 september 2026 t/m 28 april 2027  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 185,00  
**Lessen** 27  
**Docente** Sylvia van Delden



### Wedstrijd legpuzzelen

**Jan van Haasteren**



Doe mee aan onze gezellig wedstrijd legpuzzelen! Samen met je team ga je aan de slag met een hilarische puzzel van Jan van Haasteren, vol grappige details en chaos om te ontdekken. Je schrijft je in per team van 4 personen. Welk team weet als eerste de puzzel compleet te leggen? Natuurlijk draait het niet alleen om snelheid, maar ook om gezellig samenwerken.

Na afloop mag de puzzel mee naar huis. Een leuke avond vol uitdaging, humor en teamwork!

**Datum** woensdag 17 februari 2027  
**Tijd** 19:00 tot 22:00 uur  
**Locatie** Het Trefpunt  
**Inschrijfgeld** € 35,00 per team van max. 4 personen, inclusief een consumptie

**Aanmelden** is noodzakelijk, laat meteen weten hoe je team heet.





## Spel & Zo gezellig samen!

Spel & Zo: voor iedereen die houdt van gezelschap én een spelletje.

Zin in een gezellige middag? Kom dan langs bij Spel & 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 met je mee wil spelen. En heb je meer zin in een kop koffie en een goed gesprek? Ook dat kan natuurlijk.

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

**Data 2026** zondag 12 en 26 juli, 9 en 23 augustus, 6 en 20 september, 4 en 18 oktober, 1, 15 en 29 november, 13 en 27 december

**Data 2027** zondag 10 en 24 januari, 7 en 21 februari, 7 en 21 maart, 4 en 18 april, 2, 16 en 30 mei, 13 juni, 11 en 25 juli

**Tijd** 13:30 tot 16:30 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Entree** gratis, consumpties zijn voor eigen rekening

Gratis

## Schaakmiddag ontspannen en uitdagend

Lijkt het je leuk om samen met anderen te schaken, maar ga je 's avonds liever niet meer de deur uit? Dan is de schaakmiddag in het Trefpunt precies wat je zoekt!

In een gezellige en ontspannen sfeer speel je een potje schaak met andere liefhebbers. Er wordt niet op tijd gespeeld en er is geen competitie – het draait om het plezier, het denkspel en het samenzijn.

Of je nu een ervaren speler bent of gewoon zin hebt in een rustig potje: iedereen is welkom. Kom langs, daag elkaar uit en geniet van een gezellige schaakmiddag!

**Dag** elke vrijdag  
**Tijd** 14:00 tot 16:00 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 4,50 per keer, inclusief een consumptie naar keuze

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

Betalen  
aan de zaal

## Puzzelruilbeurs ruil en ontdek!

Ben jij een echte puzzelliefhebber? Kom dan naar de puzzelruilbeurs en geef jouw puzzels een tweede leven! Je kunt puzzels ruilen van de merken: Jan van Haasteren, Wasgij, Ravensburger, Jumbo en Falcon.

Na het inleveren ben je van harte welkom in de ontmoetingsruimte voor een kopje koffie of thee. Er ligt ook een puzzel klaar waar bezoekers samen aan kunnen werken – gezellig én verbindend!

### Spelregels:

- Lever alleen complete puzzels in;
- De puzzelstukjes moeten in een plastic zak in de doos zitten;
- De doos niet dichtplakken;
- Meerdere puzzels in één doos tellen als één puzzel;
- Je kunt maximaal 10 puzzels inbrengen om te ruilen.

Kom langs, ontmoet andere puzzelaars en ga naar huis met een nieuwe uitdaging!

**Data** zaterdag 10 oktober 2026 en  
zaterdag 6 maart 2027  
Inbrengen puzzels 13:00 tot 13:30 uur  
Uitzoeken puzzels 13:30 tot 14:30 uur

**Locatie** het Trefpunt  
**Entree** € 4,00 inclusief een kopje koffie of thee, kinderen t/m 12 jaar betalen € 2,00 inclusief een glas limonade

Betalen  
aan de zaal

## Creatieve Instuif & Brei Café samen maken en ontmoeten

Zin in een gezellige en creatieve middag? Kom naar de Creatieve Instuif of het Brei Café in het Trefpunt!

Tijdens deze middag kun je heerlijk aan de slag met je eigen creatieve project. Of je nu wilt breien, haken, borduren of kaarten maken – alles mag en niets moet. Neem je eigen materialen mee en geniet van een ontspannen sfeer met andere creatievelingen.

Heb je vragen over breien of loop je vast met je werk? Marja Hoogland, een ervaren breister (o.a. verbonden aan Naaldkunst in Alkmaar), is elke week aanwezig om je te helpen. Of je nu wilt leren breien, hulp nodig hebt bij het afwerken van een project of een nieuwe techniek wilt proberen – Marja helpt je graag op weg.

De Creatieve Instuif is dé plek om inspiratie op te doen, elkaar te ontmoeten en samen plezier te beleven aan creativiteit. Iedereen is welkom, van beginner tot gevorderde!

**Dag** elke maandag  
**Tijd** 13:30 tot 15:30 uur  
**Locatie** het Trefpunt  
**Kosten** € 4,50 per keer, inclusief een kopje koffie of thee

Betalen  
aan de zaal

## WIE IS WIE



**Liane Leijen**  
Yoga



**Petra van de Berg**  
SwingFit



**Johan Willem de Jong**  
Sweet Memories



**Jacqueline Boekel**  
Engels



**Judith IJnsen**  
Yoga



**Barbara Grooteman**  
Bewegen op Muziek



**Annemarie Pronk**  
Bezinnend Schrijven



**Isolde Scholberg**  
Kunstgeschiedenis



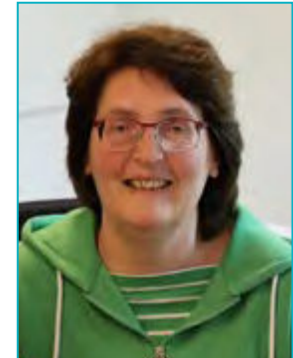
**Marrigje van Roessel**  
Braintraining en Ballet



**Anja Telleman**  
Pilates



**Wanda Vasbinder**  
coördinator  
sociale activering en  
beheerder gebouwen



**Sabine Kuschka**  
cursistenadministratie

**& VAN LEERSUM  
VAN DER PLOEG**

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

■ Kennemerstraatweg 83 – Heiloo

■ tel.072 - 5337800

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

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

## ZO VEEL MEER IN HET TREFPUNT EN BUKBUK

### Berende Fotografie

(cursussen basis en gevorderd)

Dag woensdag vanaf 19:00 uur  
Info [www.simonberende.nl](http://www.simonberende.nl)

### 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 2026 t/m eind april 2027  
Info [biljart.club.heiloo@gmail.com](mailto:biljart.club.heiloo@gmail.com) of [www.bcheiloo.nl](http://www.bcheiloo.nl)

### Biljartclub De Vrije Keu(s)

Dag dinsdag van 19:00 tot 23:00 uur  
Periode 1 september 2026 t/m 20 april 2027  
Info Rob Scholte, telefoon (06) 516 17 333

### Bridgeclub Fumez Pas

Data donderdag van 19:30 tot 23:00 uur  
Periode 17 september 2026 t/m 15 april 2027  
Info Annie Dijkman, telefoon (06) 126 14 239

### Bridgeclub Hartenvrouw

Data vrijdag van 10:00 tot 12:30 uur  
Periode 11 september 2026 t/m 16 april 2027  
Info Anneke Kuijper, telefoon (072) 533 38 56

### Bridgeclub Sans Atout

Data maandag van 19:30 tot 23:00 uur van 31 augustus 2026 t/m 19 april 2027 of woensdag van 13:15 tot 17:00 uur van 9 september 2026 t/m 21 april 2027  
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](http://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](http://www.dietistafra.nl)

### HAF Fotoclub

(Heilooër Amateurfotografenvereniging)

Dag dinsdag van 19:45 tot 22:30 uur (om de week)  
Periode 15 september 2026 t/m 11 mei 2027  
Info [www.fotoclubheiloo.nl](http://www.fotoclubheiloo.nl)

### Heilooër Harmonieorkest Caecilia

Dag dinsdag van 18:30 tot 24:00 uur (wekelijks)  
Periode 11 augustus 2026 t/m 13 juli 2027  
Info [www.caecilia-heiloo.nl](http://www.caecilia-heiloo.nl)

### Helderheid - familieopstellingen en coaching

Dag vrijdag of zaterdag (eens per maand)  
Info [www.helderheid.info](http://www.helderheid.info)

## ZO VEEL MEER IN HET TREFPUNT EN BUKBUK

### Jeu de boules

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

### Klaverjasdrive

Data elke donderdag van 13:30 tot ca. 16:30 uur (behalve in juli)  
Info Bonnie Ruiters, 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 14 oktober 2026 t/m 14 april 2027  
Info Loes Ploeger, telefoon (072) 533 64 70

### Schaakvereniging Oppositie

Data dinsdag van 20:00 tot 24:00 uur van 1 september 2026 t/m 20 april 2027  
Info Dick Oostrom, telefoon (072) 533 87 65 of [www.sv-oppositie.nl](http://www.sv-oppositie.nl)

### Plog Groep Heiloo

data: elke eerste maandag van de maand  
info: [klimaatalarmheiloo@gmail.com](mailto:klimaatalarmheiloo@gmail.com)

### Quantum Touch - genezen met je handen

info [www.qtouch.nl](http://www.qtouch.nl) of [mail@gtouch.nl](mailto:mail@gtouch.nl)

### Tekengroep gemengde technieken

Dag woensdag van 10:15 tot 12:15 uur (om de week)  
Periode 23 september 2026 t/m 28 april 2027  
Info Annemarie Kuster, telefoon (06) 272 05 056

### Videoclub Heiloo

Dag elke laatste vrijdag van de maand van 09:30 tot 12:00 uur  
Periode 25 september 2026 t/m 30 april 2027  
Info Niek Mannes, [videoclubheiloo@gmail.com](mailto:videoclubheiloo@gmail.com)



advertentie

## ONDERSTEUNING VAN TREFPUNT DIENSTEN

Als u lid bent van Trefpunt Diensten dan kunt u gebruik maken van :

- Boodschappenhulp
- Hulp bij administratie
- Tuinonderhoud
- Vervoer naar afspraken
- Hulp bij kleine klusjes
- Mantelzorgondersteuning
- Maaltijden thuisbezorgd
- Hulp bij computervragen
- Maatje voor gezelligheid of activiteiten



Leden van Trefpunt Diensten krijgen bovendien 5% korting op een groot deel van onze activiteiten. Het lidmaatschap kost € 36,00 per jaar.



## ONDERSTEUNING EN DIENSTEN

### Praatgroep 'AnderSZien'

De ontmoetingsplek voor mensen met een oogaandoening. Bij Praatgroep AnderSZien ontmoet je anderen die leven met een visuele beperking. In een ontspannen sfeer wissel je ervaringen uit en herken je jezelf in elkaars verhalen. Regelmatig schuift er een gastspreker aan die meer vertelt over een specifiek thema.

Dag            iedere derde dinsdag van de maand  
Tijd            14:00 tot 15:30 uur  
Locatie        het Trefpunt  
Deelname     gratis

Gratis

### Spreekuur Steunpunt Eenzaamheid

Samen in gesprek over eenzaamheid. Ben je inwoner, sociaal professional, vrijwilliger, ondernemer of zorgmedewerker in Heiloo en vermoed je dat er sprake is van eenzaamheid? Of ervaar je zelf gevoelens van eenzaamheid? Weet je niet goed hoe je dit kunt aanpakken of welke mogelijkheden er zijn? Neem dan contact op met het Steunpunt Eenzaamheid voor advies en ondersteuning. Er wordt met je meegedacht over passende oplossingen en mogelijkheden. Kijk ook voor meer informatie op onze website: [www.steunpunteenzaamheid.nl](http://www.steunpunteenzaamheid.nl)

Dag            iedere vrijdag  
Tijd            10:00 tot 11:30 uur  
Locatie        het Trefpunt



### Praatgroep 'Even er UIT'

Voor mantelzorgers

Wat doet het met jou als je zorgt voor iemand die ziek is? Waar loop je tegenaan en hoe zorg je óók goed voor jezelf? Tijdens de praatgroep 'Even er UIT' ontmoet je andere mantelzorgers. In een vertrouwde en besloten setting is er ruimte om persoonlijke verhalen en ervaringen te delen. Een moment van herkenning, steun en even op adem komen. De groep komt maandelijks bijeen en biedt een fijne combinatie van gezelligheid en waardevolle informatie. Aanmelden kan via (072) 533 12 97 of [info@trefpuntheiloo.nl](mailto:info@trefpuntheiloo.nl).

Dag            iedere derde donderdag van de maand  
Tijd            13:30 tot 15:00 uur  
Locatie        het Trefpunt  
Deelname     gratis

Gratis

### Spreekuur voor mantelzorgers

Zorg voor een ander, maar ook voor jezelf. Als mantelzorger zorg je voor iemand in je omgeving. Soms voor een korte periode, soms voor langere tijd. Maar hoe zorg je goed voor een ander zonder jezelf uit het oog te verliezen? En welke ondersteuning is er mogelijk? Voor deze en andere vragen kun je terecht bij het Mantelzorgspreekuur in het Trefpunt. Het spreekuur is gratis en je kunt zonder afspraak binnenlopen. Kom je liever op een ander moment of wil je een afspraak bij je thuis maken? Dat kan ook. Neem hiervoor contact op met Karin van Kersbergen.

Dag            iedere vrijdag  
Tijd            10:00 tot 11:30 uur  
Locatie        het Trefpunt

advertentie

## CLIËNT- & MANTELZORGONDERSTEUNING

Bij het Trefpunt kun je terecht met vragen over wonen, (mantel)zorg, financiën en welzijn. Onafhankelijk, gratis en altijd in jouw belang.



- Praktische hulp
- Zorgen voor of om een ander
- Vervoer
- Zelfstandig blijven wonen
- Een steuntje in de rug
- Zoeken naar een passende activiteit
- Spreekuur, elke vrijdag van 10:00 tot 11:30 uur

Neem gerust contact op  
072 533 12 97

[karin.vankersbergen@trefpuntheiloo.nl](mailto:karin.vankersbergen@trefpuntheiloo.nl)



**Met de steeds groter en steeds ouder wordende groep inwoners neemt ook geheugenproblematiek in Heiloo toe. Speciaal voor mensen die hier last van hebben of willen voorkomen dat ze hier last van gaan krijgen zijn er wekelijkse bijeenkomsten of activiteiten in het Trefpunt.**

## Bewegen op maat

Voor mensen met geheugenproblematiek of niet aangeboren hersenletsel - Bewegen is goed voor lichaam, hersenen en geheugen. Tijdens Bewegen op maat beweeg je op een manier die bij jou past, in je eigen tempo. Je kunt alleen deelnemen of samen met een partner, familielid of bekende. Na afloop is er tijd om gezellig samen een kop koffie te drinken. Je bent van harte welkom om een keer gratis mee te doen. Kun je niet zelfstandig naar De Dors komen? De Trefpunt Express brengt je elke woensdagmiddag heen en weer.

De kosten hiervoor bedragen € 15,50 per maand.

Dag	woensdagmiddag
Tijd	13:45 tot 14:45 uur
Periode	het gehele jaar
Locatie	Dorssports, Het Maalwater 2, Heiloo Lidmaatschap Dorssports € 34,50 per maand (per maand opzegbaar)
Opgave	Dorssports, telefoon (072) 533 04 03

## Alzheimer Café Heiloo

Voor mensen met dementie, mantelzorgers, familie en betrokkenen organiseert Alzheimer Noord-Kennemerland Alzheimer Café Heiloo. Onder deskundige leiding worden onderwerpen besproken, waarbij ruimschoots gelegenheid is om vragen te stellen. Je bent welkom zonder opgave. De entree, koffie en thee zijn gratis.

*Het Alzheimer Café vindt plaats op de derde woensdagavond in januari, maart, mei, september en november van 19:30 tot 21:00 uur.  
De zaal gaat open om 19:00 uur.  
Hou voor de onderwerpen onze socials in de gaten.*



## GeheugenHuiskamer

Voor mensen met vragen of twijfels over het geheugen én hun mantelzorgers In de GeheugenHuiskamer ben je van harte welkom. Een plek waar je actief bezig blijft met je hersenen, anderen ontmoet en terecht kunt voor informatie en ondersteuning. De casemanagers van Geriant, de cliëntondersteuner van het Trefpunt en het Sociaal Team zijn regelmatig aanwezig om je vragen te beantwoorden. Daarnaast bieden we diverse activiteiten aan om je geheugen te trainen en fit te houden. Je kunt binnenlopen met een korte vraag, maar ook gezellig de hele ochtend blijven. De koffie staat voor je klaar!

Dag	elke maandag (ook in de zomerperiode)
Tijd	09:30 tot 12:30 uur
Locatie	het Trefpunt
Entree	gratis (excl. consumpties)

Gratis

## Spel & Brein

Je speelt samen met een kleine groep deelnemers eenvoudige en gezellige spelletjes zoals Rummikub, kaartspelletjes, geheugenspelletjes of je maakt samen een puzzel. Maar ook een potje biljarten is mogelijk. Door samen spelletjes te spelen blijft het brein actief en beleef je een fijne middag samen.

Dag	iedere vrijdag
Tijd	14:00 tot 16:00 uur
Locatie	het Trefpunt
Kosten	€ 4,50 per keer, inclusief een consumptie naar keuze

Betalen  
aan de zaal

## Muziek, beweging en breinfit

Blijf fit, scherp en in beweging Houd je van muziek? Dan is deze les een leuke en verrassende manier om zowel je lichaam als je brein actief te houden. Op vrolijke muziek werk je aan kracht, balans en coördinatie. Speelse denk- en geheugenopdrachten zorgen daarbij voor extra uitdaging, waardoor je ook je concentratie en geheugen traint. Iedereen kan meedoen: staand, zittend of met gebruik van een rolstoel. Het draait om plezier, samen bewegen en genieten van muziek. Laat je meeslepen door het ritme en ontdek hoe leuk het is om fit, scherp en in beweging te blijven!

Periode	woensdag 30 september 2026 t/m 26 mei 2027, eens per 14 dagen
Tijd	10:45 tot 11:45 uur
Locatie	Het Trefpunt
Kosten	€ 137,50 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)
Lessen	17
Docente	Marrigje van Roessel

Betalen  
via doorlopende  
incasso



## ACTIVITEITEN VAN A-Z

<b>A</b>		<b>E</b>	
Alzheimer Café Heiloo	50	Engelse les	14
Aspergemaaltijd	23	Epoxy gieten	39
		Eten en ontmoeten	19
<b>B</b>		<b>F</b>	
Berende Fotografie	46	Familieopstellingen	14
Beweegvisite	5	Fietsgroepen	6
Bewegen en gezondheid	5	Fietslessen	6
Bewegen op maat	50	Fitheidstest - hoe fit ben jij?	7
Bewegen op muziek	5		
Biljartarrangement	37	<b>G</b>	
Biljartclub De Vrije Keu(s)	46	Ga je mee met de Trefpunt Express?	35
Biljart Club Heiloo	46	GeheugenHuiskamer	51
Biljarten op zondag	37	Geschiedenis Centraal Station	15
Biljarten (vrij biljarten)	37	Groot Dictee Heiloo	25
Biljartlessen voor beginners	37	G-TrefDisco	26
Bingo	24		
Blijf in beweging	5	<b>H</b>	
Boekenmarkt	25	HAF Fotoclub	47
Bridgeclub Fumez Pas	46	Handwerkverkoop	25
Bridgeclub Hartenvrouw	46	Heilooër Harmonieorkest Caecilia	47
Bridgeclub Sans Atout	46	Helderheidfamilieopstellingen en coaching	47
Bridgedrive (zomer)	38	Het echtpaar Pauline en Dik Som	27
Bridgegroep Het Trefpunt	38	het geheugenhuis	50
Bridgen in de zomer	38		
Britse hits met een High Tea	31	<b>J</b>	
Buurtbakkie	19	Jazz in het Trefpunt met YesFriends	31
		Jeu de boules	47
<b>C</b>			
Computerworkshops 'Welkom Online'	13	<b>K</b>	
Country Linedance	7	Kerstmiddag en Heel Heiloo Bakt Kerst	25
Creatieve Instuif & Brei Café	43	Kerst voorlees High Tea	22
Cursussen, Workshops en Lezingen	13	Kesbeke kerstlamp	40
		Kesbeke zomerlamp	40
<b>D</b>		Klaverjasdrive	47
Damn Fresh (breakdance)	46	Koffiedrinken op vrijdagochtend	21
Dansavond voor 60+	29	Kookliefhebber(s) met smaak gezocht	21
Diëtistenpraktijk Afra Ouwkerk	46	Kookworkshops	21
Digitale bankzaken	13	Kunstgeschiedenis	15
Diner in kerstsfeer	22		
Duofiets	6		

## ACTIVITEITEN VAN A-Z

<b>L</b>		<b>T</b>	
Latijnse les	17	Tafel van Veel	24
Levenstestament, wat is dat precies?	17	Tekenen en schilderen	41
Luisterlezingen met Bob van Hasselt	31	Tekengroep gemengde technieken	47
<b>M</b>		Trefpunt aan Tafel	19
Mandala tekenen	47	Trefpunt Barbecue	23
Muziek, beweging en breinfit	7, 51	Trefpunt dichtbij in de buurt	19
Muziek en cultuur	29	Trefpunt Express	34
<b>N</b>		<b>V</b>	
Nationaal Ouderendagdiner 2026	21	Vakantiereis voor senioren	35
NLdoet	26	Verjaardags (ge)bakkie	24
		Videoclub Heiloo	48
<b>O</b>		Vitaliteitsmarkt	11
ondersteuning en diensten	49		
op stap	35	<b>W</b>	
Oranje boven	23	Wandelen op maandag	9
		Wandelen op vrijdag (korte afstanden)	9
<b>P</b>		Watergymnastiek	11
Paasbrunch	23	Wedstrijd legpuzzelen Jan van Haasteren	41
Pilates	6	Westfries Collectief	29
Platenbeurs	29	Wie is wie	45
Praatgroep 'AnderSZien'	49	Word Vriend van de Trefpunt Express!	35
Praatgroep 'Even er UIT'	49		
Privé uitstapjes met de Trefpunt Express	35	<b>Y</b>	
Puzzelruilbeurs	43	Yoga	12
		Yoga op de stoel	11
<b>R</b>			
Repair Café Heiloo	26	<b>Z</b>	
Rol 4-daagse Heiloo	9	Zo veel meer in het Trefpunt en BukBuk	46
		ZwemFit	12
<b>S</b>			
Schaakmiddag	42		
Schaakvereniging Oppositie	47		
Schrijfcursus - Met je pen aan het roer	17		
Sing-in	29		
Snert eten	22		
Spel & Brein	51		
spel en hobby	37		
Spel & Zo	42		
Spreekuur Steunpunt Eenzaamheid	49		



**TREPPUNT  
HEILOO**  
WELZIJN DICHTBIJ



*elke dag, voor iedereen, ●  
● samen leren, ontmoeten en genieten ●*



# Aan tafel!

Vers aan Tafel is dé maaltijdservice voor iedereen die lekker, gezond en gevarieerd wil eten. Onze chef-koks bereiden al meer dan twintig jaar heerlijke vriesverse maaltijden. Met ruim 170 maaltijden is er volop keuze.

Met de **Proefbox** maakt u eenvoudig kennis met onze maaltijden. U bestelt rechtstreeks bij Trefpunt Heiloo. Ook de bezorging wordt door hen verzorgd.

## Proefbox

Onze 6 populairste vriesverse maaltijden voor slechts

**€ 34,50\***

Bestellen gaat eenvoudig via Trefpunt Heiloo. Zij nemen uw bestelling op en bezorgen de maaltijden bij u thuis.

De vriesverse maaltijden in de **Proefbox**:



Runderlapje in jus met stoofperen



Zalmfilet in dillesaus met Parijse worteltjes



Jachtschotel met rode kool



Gehaktschotel met prei à la crème



Witlofchotel met ham- en kaassaus



Zuurkoolstamppot met spekjes en rookworst



**TREFPUNT  
HEILOO**  
WELZIJN DICHTBIJ



Bestel via Trefpunt Heiloo: **072 - 533 12 97** of **info@trefpuntheiloo.nl**

\*Enmalig per adres/huishouden en alleen voor nieuwe maaltijdgebruikers bij Trefpunt. Prijzen, typefouten en wijzigingen voorbehouden.