BEWEGEN EN GEZONDHEID

2026 2027

TREFPUNT HEILOO
WELZIJN DICHTBIJ

Beweegvisite
Bewegen op muziek
Blijf in beweging
Country Linedance
Duofiets
Fietslessen
Fitheidstest
Muziek, Beweging en BreinFit
Pilates
Rol 4-daagse Heiloo
SwingFit
Valpreventie
Vitaliteitsmarkt
Wandelen maandagochtend
Wandelen vrijdagmiddag
Watergymnastiek
ZwemFit

Stichting Trefpunt Heiloo
Abraham du Bois-hof 2
1852 EZ Heiloo
(072) 533 12 97
info@trefpuntheiloo.nl

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

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 countrysfeer.
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.
Periode maandag 5 oktober t/m 15 december 2026
Tijd 13:30 tot 14:30 uur
Locatie Buk Buk, Pastoor van Muijenweg 12, Heiloo
Kosten € 102,50
Lessen 10
Docente Elles Tensen

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

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, telefoon (072) 533 12 97.

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

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

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

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.

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

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

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

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

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 van11:30 tot 12:00 uur
Locatie	Zwembad Loos, De Omloop 9, Heiloo
Kosten	€ 321,95 (dinsdag), € 315,10 (vrijdag)
Aantal lessen	47 (dinsdag), 46 (vrijdag)

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 09:00 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

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

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
woensdag van 10:30 tot 11:00 uur
Locatie Zwembad Loos, De Omloop 9, Heiloo
Kosten € 321,95 (dinsdag), € 328,80 (woensdag)
Aantal lessen 47 (dinsdag), 48 (woensdag)



NIEUWE GROEP

Yoga

Start je maandag ontspannen

Gun jezelf op maandagochtend een moment van rust en aandacht tijdens een toegankelijke yogales voor ieder niveau, ook bij lichamelijke klachten of beperkingen.

Door rustige bewegingen, bewuste ademhaling en ontspanning voel je je na afloop rustiger, energieker en meer in balans.

Praktische info

TREFPUNT HEILOO
WELZIJN DICHTBIJ

Datum	**: maandag 7 september t/m 31 mei 2027**
Tijd	: 09:00 - 10:00 uur
Locatie	: Chiron Instituut, De Hoefsmid 3, Heiloo
Docente	: Liane Leijen
Aantal lessen	: 32
Kosten	: € 255,00 (leden Trefpunt Diensten 5% korting)
Aanmelden	: Trefpunt Heiloo, (072) 533 12 97 of info@trefpuntheiloo.nl

www.trefpuntheiloo.nl



Samen op de duofiets

Een duofiets is een soort tandem maar dan naast elkaar. De bestuurder zit links, deze let op het verkeer en bedient en bestuurt de fiets. De bijrijder kan/mag meetrappen, maar dat hoef niet. De elektrische duofiets heeft een rugleuning waardoor je comfortabel een groot stuk kan fietsen.

Bij het Trefpunt kan een duofiets gehuurd worden. Wij hebben vrijwilligers die graag een stuk met u gaan fietsen in Heiloo en omgeving.

Het wordt steeds mooier weer, wat is er dan niet fijner om lekker een stukje te gaan fietsen. Wilt u de duofiets ook een keer huren? Neem dan contact met ons.

Praktische info

Info en/of aanmelden	Trefpunt Heiloo, telefoon (072) 533 12 97 of via info@trefpuntheiloo.nl
Eigen bijdrage	€ 5,00 per uur

TREFPUNT HEILOO
WELZIJN DICHTBIJ



Trefpunt Express rijdt naar Dorssport

Iedere woensdag van 14:00 tot 15:00 uur kun je "Bewegen op Maat" bij Dorssport. Bewegen is gezond voor lijf, hersenen en het geheugen. Het is fijn om op uw eigen manier en in eigen tempo te bewegen, alleen of met uw partner, een familielid of een bekende. Na afloop van het sporten drinken we nog even een kopje koffie of thee met elkaar. Voor meer informatie over deze activiteit en/of aanmelden kun je contact opnemen met Dorssport, telefoon (072) 533 04 03.
Deelname aan het sporten bedraagt € 34,50 per maand.

Kun je niet zelfstandig meer naar Dorssport komen?
De Trefpunt Express brengt je iedere woensdagmiddag tegen een kleine vergoeding.
Bel hiervoor naar het Trefpunt, telefoon (072) 533 12 97.

Praktische info

Wanneer	**iedere woensdag**
Ophaaltijd van huis	13:00 - 13:30 uur
Tijd van sporten	14:00 - 15:00 uur (na afloop koffie drinken)
Kosten vervoer	€ 15,50 per maand
Opgave vervoer	Trefpunt Heiloo, telefoon (072) 533 12 97

TREFPUNT HEILOO
WELZIJN DICHTBIJ

www.trefpuntheiloo.nl