

## **Maandblad Wijkvereniging Schilderswijk Heerhugowaard.**

**Februari 2024**

Oplage: 3100 exemplaren

Redactie/ Lay out

Tineke Has

Bezorging

Anneke van Holland

Bankrekeningnummer Stichting Buurthuis de Ezel: NL17RABO0156602369

Copy inleveren vóór **19 februari 2024** op emailadres:  
ezelsbrug@buurthuisdeezel.nl

### **Inhoudsopgave**

Agenda .....	2
Van de voorzitter .....	3
Er is nog plaats op de volgende cursussen .....	4
Cartoon, strip en illustratie Tekenen op je tablet in 10 lessen. ....	6
Seniorenfit .....	8
De smart floor bij Buurthuis de Ezel.....	8
Valpreventie voor senioren	9
Weerbaarheid voor senioren.....	10
Smartphone / tabletcafé .....	11
Klaverjassen .....	12
Formulierenpunt .....	13
Samenwerking.....	13
Digispot.....	14
Nieuws van de schaakinloop.....	15
Keez-avond .....	16
Barleden en gastvrouwen gevraagd .....	17
Aandacht gevraagd voor onze adverteerders!.....	17
Bingo 50 <sup>plussers</sup> .....	18
Familiebingo .....	18
E-mail adressen .....	19
Namen noemen.....	20

## AGENDA

1	-	2	Digispot
1	-	2	Formulierenpunt MET
1	-	2	Seniorenfit
2	-	2	Tablet/smartphone café
2	-	2	Valpreventie voor senioren
2	-	2	Weerbaarheid voor senioren
5	-	2	Vrij wandelen 50 <sup>plus</sup>
7	-	2	Schaakinloop
8	-	2	Bingo 50 <sup>plus</sup>
8	-	2	Digispot
8	-	2	Formulierenpunt MET
8	-	2	Seniorenfit
9	-	2	Tablet/smartphone café
9	-	2	Valpreventie voor senioren
9	-	2	Weerbaarheid voor senioren
12	-	2	Vrij wandelen 50 <sup>plus</sup>
13	-	2	Klaverjassen
15	-	2	Digispot
15	-	2	Formulierenpunt MET
15	-	2	Seniorenfit
16	-	2	Keezen
16	-	2	Tablet/smartphone café
16	-	2	Valpreventie voor senioren
16	-	2	Weerbaarheid voor senioren
17	-	2	Familiebingo
21	-	2	Schaakinloop
22	-	2	Bingo 50 <sup>plus</sup>
22	-	2	Digispot
22	-	2	Formulierenpunt MET
22	-	2	seniorenfit
26	-	2	Vrij wandelen 50 <sup>plus</sup>
27	-	2	Klaverjassen
29	-	2	Digispot
29	-	2	Formulierenpunt MET
29	-	2	Seniorenfit

## VAN DE VOORZITTER

Blue Monday, de meest depressieve dag van het jaar, is alweer voorbij, maar ik kan me voorstellen dat er mensen in onze wijk deze dag vaker voelen. Alleen zijn is niet fijn! Kom naar het buurthuis om mee te doen met de activiteiten. Hierdoor leert u mensen kennen. Het is toch fijner om met elkaar te genieten van een kopje koffie of thee. Het buurthuis en haar vrijwilligers is er voor u!

Heeft u het al gezien? Onze website wordt vernieuwd. Henk is er een mooie, eigentijdse website van aan het maken.

Kijk maar even op [www.buurthuisdeezel.nl](http://www.buurthuisdeezel.nl)

Ik heb u er al eerder over verteld, maar de plannen worden steeds duidelijker. Buurthuis de Ezel gaat voor de keuken!

Natuurlijk is er nog heel veel geld (en materialen) nodig, maar we hebben de medewerking van de gemeente om een mooie keuken geplaatst te krijgen. Het doel is om samen te koken.

Het liefst zou ik wekelijks met minimaal 8 personen uit de wijk willen koken. Daarnaast kunnen we leuke kookcursussen doen voor iedereen die van koken houdt (of juist niet).

Vóór de seniorenbingo met Kerst hebben de deelnemers samen geluncht. Ik heb gehoord dat dat erg gezellig was. Hoe leuk zou het zijn als we volgend jaar samen met u deze lunch in onze nieuwe keuken kunnen verzorgen?!

Heeft u nog nieuwe ideeën voor onze keuken? Schroom niet en geef het aan ons door!

Tineke Has

**Behanger of schilder nodig?**

**Bel 06 109 44 553**

**Arjan**  
van Daalen

**Schilders- en  
Wandafwerkingsbedrijf**  
Sinds 2002

Email: [info@schilderen-behagen.nl](mailto:info@schilderen-behagen.nl)

**[www.schilderen-behagen.nl](http://www.schilderen-behagen.nl)**

## ER IS NOG PLAATS op de VOLGENDE CURSUSEN

Cursus	Dag	Tijd	cursusprijs
Seniorenfit	Donderdag	10:30-11:15	€ 45,- voor 10 lessen
Valpreventie	Vrijdag	9:30-10:30	€ 40,- voor 10 lessen
Weerbaarheid voor senioren	Vrijdag	10:30-11:30	€ 40,- voor 10 lessen
Yoga 50+	Dinsdag	10:45-11:45	€ 40,- voor 10 lessen
Cartoon, strip en illustratie. Tekenen op je tablet	Woensdag	19:30-21:00	€ 30,- voor 10 lessen
Workshop Symboolkaarten	Dinsdag 13 februari 2024	10:15-12:15	€10,- (excl. Materiaal)

In deze Ezelsbrug vindt u meer informatie over deze cursussen.

U kunt zich opgeven in het buurthuis, of via de mail [cursuspakket@buurthuisdeezel.nl](mailto:cursuspakket@buurthuisdeezel.nl)



Volg ons op Facebook! Wij verschijnen regelmatig met een post op Facebook. We vinden het leuk als u ons volgt.

### **CARTOON, STRIP EN ILLUSTRATIE. TEKENEN OP JE TABLET IN 10 LESSEN.**

Stel je voor dat jouw cartoon of illustratie een van de artikelen van de volgende De Ezelsbrug siert. Een exemplaar dat je altijd bewaart en waarvan je later nog ietwat weemoedig, maar altijd vervuld van trots zegt: "Kijk dat was mijn eerste officiële publicatie".



En, hoewel de techniek en methode een duizelingwekkende evolutie hebben ondergaan, is tekenen op een tablet van alle tijden. Immers, onze prehistorische voorvaders krasten hun zieleroerselen al met takjes in exemplaren van (toen nog) het merk “Klei”. En zie eens hoe nog altijd drommen mensen in musea kennis komen nemen van het bestaan in die oertijd.

Conclusie: Met ‘tekenen op je tablet’ zet je een stap in je eigen toekomst! Of, als je al ouder bent: voeg je een nieuwe dimensie toe aan je ongebreidelde creatieve vaardigheden.

Cartoon- en illustratietekenaar Henk Visser van DigiEmotion (69) leert zelf nog elke dag en neemt je mee in de wereld van de Teken apps.

In 10 lessen leer je in kleine eenvoudige stappen vanuit de basis een eigen tekenstijl te ontwikkelen. We kijken naar het type tablet dat je hebt en zoeken uit welke app het meest geschikt is om de kennis en vaardigheden aan een groep van 6 tot 12 deelnemers over te brengen. We kijken hier even niet specifiek naar de leeftijd, omdat we ook van elkaar kunnen leren.

Als je jong bent wil je misschien wel Game karakter ontwerper worden of je eigen Manga tekeningen op Insta, TikTok of Snapchat plaatsen. En als je ouder bent met een leuke verjaardagskaart of geboortekaartjes je familie versted doen staan. Of je kunt eindelijk dat leuke idee dat je hebt voor een stripverhaal gestalte gaan geven. Of een subtiele (!) spotprent naar de krant sturen.

In de cursus staat de praktijk (dus het tekenen) voorop. We leren door te doen. Daarnaast bieden we inzicht in de handigheden en de kneepjes (er zijn er tientallen). Huppelen we terloops langs het hele scala gereedschappen, kijken naar het nut van laagjes en gaan we op zoek naar allerlei verborgen instellingen, zoals pendikte, kleurenpaletten en transparantie. En zo meer....  
Een leuke cursus? Henk tekent er voor.

**De cursus is gestart op woensdag 17 januari van 19:30-21:00 uur, maar instromen is nog mogelijk.**

De kosten zijn € 30,- voor 10 lessen. Opgeven in het buurthuis of via [cursuspakket@buurthuisdeezel.nl](mailto:cursuspakket@buurthuisdeezel.nl)



## SENIORENFIT

De les Senioren Fit is de ideale manier voor 65<sup>plussers</sup> om met leeftijdsgenoten aan conditie, uithoudingsvermogen, spierkracht, balans en lenigheid te werken in een ontspannen en gezellige sfeer. Uw gehele lichaam wordt sterker waardoor de alledaagse handelingen zoals zitten, staan, tillen en uzelf voortbewegen makkelijker

worden.

Doet u ook mee met de cursus?

Afsluitend kunnen de deelnemers even bijpraten onder het genot van een kopje koffie.

Deze cursus wordt het hele jaar door gegeven op

**donderdag van 10:30 uur tot 11:15 uur.**

**Nieuwe cursisten kunnen elk moment instromen.**

De kosten zijn € 45,- voor 10 lessen.

## **DE SMART FLOOR BIJ BUURTHUIS DE EZEL**

Een bijzonder jaar voor valpreventie! De gemeenten hebben de taak gekregen om de Ketenaanpak Valpreventie in te richten voor hun inwoners van 65+.

In 2024 zal er op diverse locaties in gemeente Dijk en Waard een "Smart Floor" aanwezig zijn, zo ook bij Buurthuis De Ezel op **donderdag 8 februari** om 10:30 - 11:15 uur.

Deze vloer meet (door eroverheen te lopen) het valrisico. Na het lopen over de vloer krijgt u 3 aanvullende vragen, samen met de testuitslag bepaalt dit hoe stevig u op de been staat.

Voor mensen met een verhoogd valrisico starten er valpreventietrainingen op meerdere plaatsen in de gemeente. Na het bepalen van het valrisico krijgt u hier meer informatie over.



## VALPREVENTIE VOOR SENIOREN

“Vallen? Dat gaat niet over mij”, denken veel senioren. Bovendien wordt er vaak gedacht dat het bij het ouder worden hoort. Toch komen we allemaal wel eens onvrijwillig op de grond terecht.

Hoe je kan vallen weten we allemaal. Je kan struikelen, of uitglijden in de badkamer, het kleed kan in de weg liggen, of je huisdier loopt voor je voeten langs.

Valpreventie is alles wat je kunt doen om te voorkomen dat er serieus letsel uit voort komt. Dit heeft namelijk een enorme impact op je kwaliteit van leven.

Tijdens de cursus “Valpreventie” worden er oefeningen gedaan die je helpen om de kans op een valpartij te verkleinen.

De cursus “Valpreventie” wordt het hele jaar door gegeven op **vrijdag van 9:30 uur tot 10:30 uur**.

**Nieuwe cursisten kunnen elk moment instromen.**

De kosten zijn € 40,- voor 10 lessen.



## **WEERBAARHEID VOOR SENIOREN**

Ouder worden gaat soms gepaard met een groter gevoel van onveiligheid en kwetsbaarheid. Dat maakt dat mensen soms liever niet meer in de avond de deur uit gaan, of twijfelen om geld te pinnen uit angst voor beroving. Wandelen verliest zijn charme als er hangjongeren verkeren. Je onveilig voelen betekent daarmee een beperking in de dagelijkse activiteiten.

De cursus Weerbaarheid geeft senioren de kans om meer inzicht te krijgen in onveilige situaties en hoe je in zo'n situatie moet handelen. Door dit inzicht krijgen de deelnemers meer zelfvertrouwen en zullen zij zich krachtiger voelen.

Deze cursus wordt het hele jaar door gegeven op **vrijdag van 10:30 uur tot 11:30 uur.**

**Nieuwe cursisten kunnen elk moment instromen.**

De kosten zijn € 40,- voor 10 lessen.

## **WORKSHOP SYMBOOLKAARTEN MAKEN**

In deze workshop maak je twee orakelkaarten naar eigen "inzicht," te vergelijken met engelen en tarotkaarten. Een workshop waarbij je onderzoekt wat een bepaald thema of onderwerp jou te zeggen heeft en waarin je leert om op verschillende manieren dit om te zetten in vorm, kleur of beeld. Het is workshop waarin veel samen gedeeld wordt. Het maken van de kaarten biedt ook een kans om het inzicht in jezelf te vergroten. Deze workshop is voor mensen die zich graag verdiepen en zich wil laten aanraken door thema's uit het leven. De kaarten zijn een combinatie van woord en beeld. Je hoeft er absoluut niet goed voor te kunnen tekenen.

Deze workshop wordt op dinsdag 13 februari, van 10:15 tot 12:15 uur gegeven.

## SMARTPHONE / TABLETCAFÉ

Iedere vrijdag **tussen 10:00 uur en 11:30 uur** is er een medewerker van Bibliotheek Kennemerwaard aanwezig om uw vragen over de tablet of smartphone te beantwoorden.

Het is een Inloop. U kunt gewoon binnenlopen als u een vraag heeft. Bezoekers helpen elkaar, delen kennis en ervaringen en stellen uiteraard vragen. Het maakt niet uit welk merk smartphone of tablet u heeft. Deze inloop is gratis.

### Tablet *Café*



### Algemene Uitvaartvereniging "De Laatste Eer"

*Dag en nacht bereikbaar voor verzorging  
van uw begrafenis of crematie*

**E. Jonker**  
Telefoon 06-53900923



Inlichtingen omtrent de uitvaartvereniging en  
opgave lidmaatschap, adreswijziging, geboorte  
enz. gaarne contact opnemen met:

**C.J. van Leijen** - Eikenlaan 51 - 1702 TB Heerhugowaard  
Telefoon 072-5717735 b.g.g. 072-5711428

[www.delaatsteerheerhugowaard.nl](http://www.delaatsteerheerhugowaard.nl)    [info@delaatsteerheerhugowaard.nl](mailto:info@delaatsteerheerhugowaard.nl)



## KLAVERJASSEN

Op de tweede en vierde dinsdag van de maand gaan we weer klaverjassen. Het begint om 20:00 uur en de zaal is open vanaf 19:30 uur. Er wordt individueel gespeeld in competitieverband. Op iedere klaverjasavond zijn er prijzen te winnen en is er een leuke loterij met veel prijzen.

Heeft u zin om een avondje gezellig te kaarten, dan bent u bij ons aan het goede adres.

De eerstvolgende klaverjasavonden zijn op:  
dinsdag 13 februari en dinsdag 27 februari 2024.



***Hergebruik Voor Ontwikkelingswerk***  
van Teylingenlaan 3, 1701 AA, Heerhugowaard 072-5714495  
[www.hvo-heerhugowaard.nl](http://www.hvo-heerhugowaard.nl) [hvo-heerhugowaard@hvo.nl](mailto:hvo-heerhugowaard@hvo.nl)

***HVO, de kringloopwinkel voor het goede doel!***

Kom eens op zaterdagmiddag gezellig winkelen bij de HVO  
We zijn geopend van twaalf tot drie uur en er is voor ieder wat wils.  
Heeft u spullen over dan kunt u die zaterdag tussen acht en drie uur  
bij ons brengen. Wilt u dat we de spullen komen ophalen, bel ons.

## NIEUWS VAN DE SCHAAKINLOOP

Op woensdag 10 januari werd de eerste schaakinloop gehouden van het nieuwe jaar. Met 12 man was de opkomst goed te noemen. Sinds enige tijd komen er ook schakers uit Oudkarspel op bezoek. Ook zij hebben een inloop in het "Behouden Huis" aldaar en hun inloop, eveneens op woensdagmiddag, loopt parallel aan de inloop in de Ezel. Vandaar dat op 17 januari een kleine groep van de Ezel richting Oudkarspel ging voor een bezoek aan het "Behouden Huis".

Gezelligheid en sportief, recreatief schaken, staat op nummer één. Bakkie koffie erbij of een thee of frisdrank en af en toe lekker kletsen over van alles en nog wat.

De volgende inloop in de Ezel is op woensdag 7 februari.

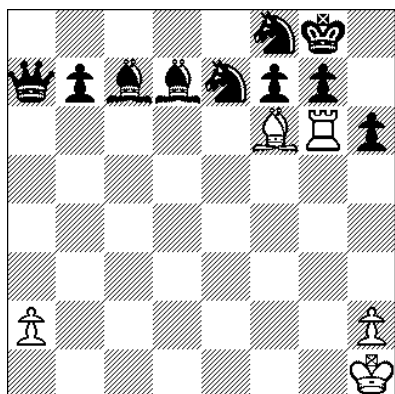
Vanaf 14:00 uur kunt U dan weer terecht.

De inloop is gratis en duurt meestal tot 4 uur/half vijf.

We hebben weer een leuke schaakpuzzel bedacht.

De titel van deze puzzel luidt: "De wieken van de molen".

Wit aan zet wint. Succes met het oplossen en dat 2024 maar een mooi schaakjaar mag worden.



Schaakinloop datums in de Ezel 7 en 21 februari en 6 en 20 maart.

Kom gerust eens langs.

De inloop start om 14:00 uur

en deelname is gratis.

## FORMULIERENPUNT

Heb je hulp nodig met het invullen van formulieren?

Begrijp je een brief niet?

Wil je een uitkering of kwijtschelding aanvragen en kom je er zelf niet uit? Heb je een probleem en weet je niet waar je naartoe moet?

Dan kan je **iedere donderdag** binnen komen lopen bij het spreekuur van het Formulierenpunt in de Ezel.

**De openingstijden zijn van 13:00 uur tot 16.00 uur.**

Een afspraak maken is niet nodig.

In samenwerking met MET kan Buurthuis de Ezel u dit aanbieden.

Het formulierenpunt is **gratis** voor alle bewoners van de gemeente Dijk en Waard.

## SAMENWERKING



In buurthuis de Ezel worden de krachten van Formulierenpunt en DigiSpot gebundeld.



## DIGISPOT

Bibliotheek Kennemerwaard is **iedere donderdag** met een inloopspreekuur in Buurthuis de Ezel. Tijdens dit gratis inloopspreekuur (13:00-15:00 uur) kunt u terecht met al uw vragen over omgaan met de computer én de digitale overheid. Een afspraak maken bij de gemeente, uw rijbewijs verlengen, zorgtoeslag aanvragen..... het is soms best moeilijk. Medewerkers van Bibliotheek Kennemerwaard kunnen u hierbij helpen. Ook als u vragen heeft over taal en rekenen of als u beter wilt leren omgaan met geld kunt u bij dit spreekuur terecht.

Voor wie is deze inloop?

Voor iedereen die beter wil leren lezen, schrijven en spreken.

Voor iedereen die beter wil leren rekenen.

Voor iedereen die wil leren met de computer te werken.

Voor iedereen die vragen heeft over de digitale overheid.



## KEEZ-AVOND

Op deze ongedwongen avonden, waar de gezelligheid voorop staat, is iedereen van harte welkom.

Iedere speelavond wordt afgesloten met een prijsuitreiking en tussendoor gaan we rond met een lekker hapje.



We spelen op de derde vrijdag van de maand.

De kosten zijn € 2,50 per persoon.

De zaal is open vanaf 19:15 uur.

We starten uiterlijk om 19:45 uur.

De eerstvolgende Keez-avond is op **vrijdag 16 februari**.

DE TOUWTJES  
IETS TE LOS  
GELATEN LAATSTE  
TIJD?

OF WIL JE GEWOON  
EEN FITTERE EN  
GEZONDERE VERSIE  
VAN JEZELF?

## AFVALLEN DOE JE NIET ALLEEN!

**Ik help jou met advies op maat.**  
Neem de eerste stap naar een gezond leven.  
Bel of mail mij en laten we dan samen werken  
naar jouw doelen!

*Voor meer informatie en aanmelden, kun je  
contact opnemen met:*  
**Lisette Schaap | Lives Voeding en Sport**  
06 51 85 31 85 | [lisettevoedingensport.nl](mailto:lisettevoedingensport.nl) |  
[lisettevoedingensport@gmail.com](mailto:lisettevoedingensport@gmail.com)



• Eetschema's in handige app • Persoonlijke begeleiding • Duurzame oplossing • Gezond eten  
• Geen honger gevoel • Tips & advies voor meer beweging • Snel bereikbaar voor vragen



## **BARLEDEN EN GASTVROUWEN GEVRAAGD**

Wilt u graag iets betekenen voor Buurthuis de Ezel en vindt u het leuk om met mensen om te gaan? Kom dan gezellig bij ons achter de bar staan (1 of 2 avonden per maand). Na een inwerkperiode kunt u zelfstandig aan de gang!

We zoeken barleden voor de dinsdag- en woensdagavond en op de vrijdagmiddag. Wilt u overdag achter de bar staan?

U kunt u aanmelden bij het buurthuis (vraag naar Tineke Has).

U kunt zich ook opgeven via [cursuspakket@buurthuisdeezel.nl](mailto:cursuspakket@buurthuisdeezel.nl)



Vind u het leuk om een activiteit te organiseren?

Ook dan bent u van harte welkom om ons team te komen versterken.

## **AANDACHT GEVRAAGD VOOR ONZE ADVERTEERDERS!**

Mede door onze adverteerders is het ook het komende jaar weer mogelijk om de Ezelsbrug elke maand samen te stellen en bij ruim 3.000 huishoudens te bezorgen. Hier zijn we heel blij mee. Vandaar bij deze de oproep om de advertenties niet over te slaan bij het lezen van onze Ezelsbrug.

## BINGO 50plussers

Op de tweede en de vierde donderdag verzorgen we een heerlijke bingomiddag voor Senioren, vanaf 50 jaar.

De bingo start om 13:30 uur. U mag vanaf 13:00 uur de zaal in om een goed plekje te zoeken. Er worden 5 rondes gespeeld.

De kopjes koffie of thee (met een lekker koekje) zijn gratis.

De eerstvolgende seniorenbingo is op donderdag 8 en 22 februari.



## FAMILIEBINGO

De komende familiebingo is op zaterdag **17 februari**.

De Familiebingo is voor iedereen. Kinderen vanaf 8 jaar zijn onder begeleiding van een volwassene van harte welkom om mee te spelen. Speciaal voor kinderen van 8 t/m12 jaar zijn er boekjes voor €7,50 voor 5 rondes. Een boekje voor 5 rondes voor een volwassene kost €12,50.

De zaal gaat om 19:30 uur open.

We starten de bingo om 20:00 uur.

Aan het einde van de avond is er een loterij.

Wees op tijd, want vol=vol!

De eerstvolgende reguliere Familiebingo is op zaterdag 17 februari 2024.

## E-MAIL ADRESSEN

Voor al uw vragen m.b.t.

Bargroep	bar@buurthuisdeezel.nl
Bestuur	bestuur@buurthuisdeezel.nl
Bezorging	bezorgingezelsbrug@buurthuisdeezel.nl
Bridge	bridge@buurthuisdeezel.nl
Cursuspakket	cursuspakket@buurthuisdeezel.nl
Ezelsbrug	ezelsbrug@buurthuisdeezel.nl
Familiebingo	familiebingo@buurthuisdeezel.nl
Jeugdzaken	jeugdzaken@buurthuisdeezel.nl
Keezen	keezen@buurthuisdeezel.nl
Kinderdisco	kinderdisco@buurthuisdeezel.nl
Klaverjassen	klaverjas@buurthuisdeezel.nl
Koningsdag	koningsdag@buurthisdeezel.nl
Mini Zwarte Markt	minizwartemarkt@buurthuisdeezel.nl
Tokken	Keezen@buurthuisdeezel.nl
Volwassenbingo	volwassenbingo@buurthuisdeezel.nl
Vrijbridge50plus	vrijbridge50plus@buurthuisdeezel.nl
Vrijwilligerscoördinator	<a href="mailto:vrijwilligersbank@buurthuisdeezel.nl">vrijwilligersbank@buurthuisdeezel.nl</a>
Webmaster	webmaster@buurthuisdeezel.nl



## **NAMEN NOEMEN**

Buurthuis De Ezel  
C. Fabritiuspark 20  
1701VP Heerhugowaard  
**072 5717625**

## **DAGELIJKS BESTUUR**

Voorzitter  
Penningmeester  
2<sup>e</sup> Penningmeester  
Secretaris  
Technische zaken  
Algemeen Lid  
Algemeen Lid

Tineke Has  
Vakant  
Rob de Lange  
Ronald de Rooij  
vakant  
Wil Kerkhoven  
Gerard Mens

Ezelsbrug  
Jeugdzaken  
Volwassenwerkgroep  
Bargroep  
Vrijwilligerscoördinator  
Klaverjassen  
Bridge  
Keezen  
Tokken  
Bridge 50 +  
Bingo

Anneke van Holland  
Bas Reijken  
Wil Kerkhoven  
Vakant  
Anneke van Holland  
Gerard Mens  
Karin van de IJssel  
Cock Boekel  
Jeanette Mulder  
Peter Konijn  
Natasja van den Brink

Wilt u contact met deze mensen, bel het buurthuis,  
of stuur een e-mail.