

# Nieuwsbrief



Maart 2011 jaargang 3 nummer 3

[www.mediaan-heerhugowaard.nl](http://www.mediaan-heerhugowaard.nl)

## Agenda:

### Elke maandag

Sjoelen

Kosten: € 5,00 incl. koffie en thee

Tijd: 13.30 tot 15:30 uur

Waar: Brasserie de Mediaan

**Een keer per maand Sjoelen voor een prijsje. Vrije inloop kom gezellig langs.**

### Elke dinsdag

Koffieochtend

Kosten: prijs van de Brasserie en het 2e kopje gratis

Tijd: 09:30 tot 11:30 uur

Waar: Brasserie de Mediaan

**Vrije inloop kom gezellig langs.**

### Elke woensdag & vrijdag

Computerles

Kosten: € 2,- incl. koffie of thee

Tijd: 09:30 tot 11:30 uur

Waar: 1e verdieping Mediaan

**Vrije inloop kom gezellig langs.**

### TAS2

The place to be! Ben je tussen de 9 en 15 jaar en woon je in Heerhugowaard Zuid dan heb je een relaxte plek waar je na schooltijd langs kan komen.

Openingstijden zijn woensdag van 13:00 tot 18:00 uur donderdag en vrijdag van 14:30 tot 17:30 uur.

### 6 en 20 maart 2011

**Spellclub op zondag**

Tijd: 13:00/ 17:00 uur

Kosten: € 1,- pp incl. koffie of thee

Waar: eerste verdieping Mediaan.

### 25 maart 2011

familie bingo

Tijd: 15:30 uur

Kosten: €0,20 per kaartje en 3 kaartjes voor €0,50.

Waar: Brasserie de Mediaan.

Vrije inloop kom gezellig langs

### 30 maart 2011

Wat de pot schaft

Bami met sate

Tijd: 18:00 uur

Kosten: € 6,50

Waar: Brasserie de Mediaan.

Inschrijven bij het Informatie- & Adviespunt Mediaan.

**Bij inschrijving contant betalen.**

**Voor alle activiteiten geldt dat u zich kunt opgeven bij het Informatie- & Adviespunt Mediaan 072-5763180.**

**De nieuwsbrief digitaal ontvangen? Meld u aan via [martine.raams@kern8.nl](mailto:martine.raams@kern8.nl)**

### Kinder-Tiener VakantieSpelen

Dit jaar Kunnen jullie je weer opgeven voor de Kinder- TienerVakantieSpelen deze is van maandag 29 augustus tot vrijdag 2 september.

De inschrijving is op woensdag 6 juli van 14:00 uur tot 16:00 uur en van 18:00 uur tot 19:30 uur.

Kosten zijn: €17,50 per kind voor de hele week.

Ben je in bezit van een huypenpas vergeet hem dan niet mee te nemen.

Ouders worden verplicht gesteld minimaal 1 dagdeel per kind te komen helpen.



### Zaterdag 19 maart



*Kom kijken in het hart van de zorg en welzijn*

Deze dag is bestemd voor iedereen die kennis wil maken met zorg- en welzijnsorganisaties. Wij van de Mediaan openen op deze dag ook onze deuren voor u. U bent van harte welkom van 13:00 uur en 16:00 uur.

### Filosoferen

Er is een filosoferclub in de Mediaan voor mensen van 20 jaar en ouder.

De avond gaat als volgt: naar aanleiding van een tekst die door iedereen thuis van te voren is gelezen zijn er stellingen gemaakt en filosoferen we daar samen over.

Data in maart zijn 2, 16 en 30.

Tijd: 19:30 tot 21:30

Kosten: €1,- inclusief koffie en thee.

Inschrijven bij

[jessica.sijs@kern8.nl](mailto:jessica.sijs@kern8.nl)



## Telefoonnummers:

**Brandpunt 1**

**Informatie- & adviespunt**  
072-5763180

**Kern8 Buurtwerk Zuid**  
072-5763186

**Tienerwerk TAS2**  
072-5763187

**Brasserie De Mediaan**  
072-5751050

**Brandpunt 2**

**Esdégé-Reigersdaal**  
072-5762090

**Brandpunt 3**

**Huisartsenpraktijk**  
072-5762520

**Psychologenpraktijk**  
0226-342039

**Diëtistenpraktijk**  
06-53482511

**Verloskundigen praktijk**  
072-5722905

**Brandpunt 4**

**Mediq apotheek Mediaan**  
072-5074888

**Brandpunt 8**

**De Wering**  
088-00755100

**Brandpunt 9**

**De Pieter Raat Stichting**  
072-5767200

**Brandpunt 9A**

**Stichting present**  
072-5346992

**Brandpunt 10**

**Fitland Fysiotherapie & Fitness**  
072-5762525

**Brandpunt 11**

**Tandheelkundig centrum**  
072-5715293

**Brandpunt 12**

**Evean Thuiszorg**  
0900-9897

## Taiji en Qigong

Taiji en Qigong zijn Chinese gezondheidsoefeningen om emotioneel, geestelijk en lichamelijk in balans te komen.

Het accent van de lessen ligt op ontspanning, plezier, meditatie en ontwikkelen van meer energie en vitaliteit.

Taijiquan en Qigong worden geïntegreerd aangeboden.

Dag : maandag

Tijd : groep 1 10.00-1.15 uur (start bij voldoende aanmeldingen) / groep 2 20.00 - 21.15 uur

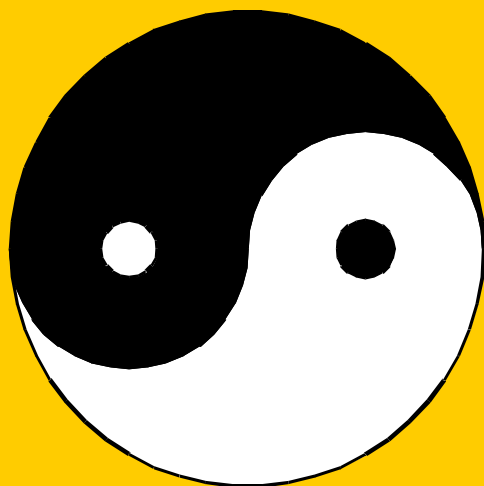
Kosten : € 125,00 euro voor 6 maanden

Plaats : cursusruimte in de Mediaan

Data : iedere maandag behalve de schoolvakanties en feestdagen

Inschrijven : bij docent Karin Bakkum 072 56 10 288 [karinbakkum@taijibergen.nl](mailto:karinbakkum@taijibergen.nl)

kijk voor meer informatie op [www.taijibergen.nl](http://www.taijibergen.nl)



### Wijkpanels Heerhugowaard Zuid

Wilt u weten wat het wijkpanel bij u in de buurt doet, neem dan contact op via de email of bekijk de websites!

#### Wijkpanel Butterhuizen

[www.butterhuizen.info](http://www.butterhuizen.info)  
[secretaris@butterhuizen.info](mailto:secretaris@butterhuizen.info)

#### Wijkpanel Zuidwijk – Huygenhoek

[www.wijkpanelzh.com](http://www.wijkpanelzh.com)  
[secretariaat@wijkpanelzh.com](mailto:secretariaat@wijkpanelzh.com)

#### Wijkpanel Stad van de Zon

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

#### Wijkpanel Oostertocht - 't Kruis

[www.oostertocht-tkruis.nl](http://www.oostertocht-tkruis.nl)  
[info@oostertocht-tkruis.nl](mailto:info@oostertocht-tkruis.nl)

### Jeugdclub De Blauwe Toren

Één of 2 keer per maand op woensdagmiddag van 14:00 tot 15:30 uur worden er workshops voor kinderen in de leeftijd van 8 tot 12/13 jaar gedaan in de creatieve ruimte van de Mediaan.

Lijkt het je leuk om een keer mee te doen, kom gezellig naar ons toe om mee te doen.

In de workshop van maart gaan jullie tas van kippengaas en een fietsband maken.

Datum	: 16 en 23 maart 2011
Tijd	: 14.00 – 16.00 uur
Kosten	: € 8,00
Leeftijd	: 8 t/m 12 jaar
Inschrijving	: via de mail of telefonisch

Voor vragen en inschrijvingen kun je altijd mailen of bellen met Carin van Emst 06-54683915

[sadekamist@zonnet.nl](mailto:sadekamist@zonnet.nl)

Tweede officiële Stad van de Zon Triatlon 8 juni 2011



500 meter zwemmen

19 kilometer fietsen

5 kilometer hardlopen

## GEZOCHT 21 SPORTIEVE BEWONERS VAN DE STAD VAN DE ZON

Als bewoner van de Stad van de Zon kunt u gratis deelnemen aan de cursus 1/8 triatlon.  
6 weken trainen op de onderdelen zwemmen, fietsen en hardlopen. Cursus start eind april.

**Zie [www.dtc-triatlon.nl](http://www.dtc-triatlon.nl)**

Dit jaar kunt u ook als duo of trio starten.

Daag uw vrienden en kennissen uit en doe mee aan dit  
Sportieve evenement.

Tevens zoeken wij sportieve mensen, die het leuk vinden om op 8 juni te helpen met de voorbereiding en bewaking.

Wij bieden u een 'mini cursus' verkeersregelaar aan.

Aanmelden via: [info@wijkpanelstadvandezon.nl](mailto:info@wijkpanelstadvandezon.nl)

### **Creatieve workshop voor kinderen vanaf 7 jaar**

Dromenvangers en dierschild maken. Maak je eigen krachtvoorwerp.

Dag : woensdagmiddag

Tijd : duur: ca. 2 uur

Kosten : € 12,50 incl. materialen

Plaats : nog onbekend

Inschrijven bij docente Manon van Dijk [manonki6@hotmail.com](mailto:manonki6@hotmail.com)  
of 06 279 011 36.

info via: [www.manonki6.com](http://www.manonki6.com)

## Zaterdagmiddagactiviteiten voor mensen met een beperking

Elke zaterdag kunnen mensen met een beperking deelnemen aan een activiteit in de Mediaan. Het programma wordt mede mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen Esdégé Reigersdaal en de Stichtingen Philadelphia, Sportservice en Welzijnsbevordering Kern8.

De activiteiten worden begeleid door vrijwilligers en vakkrachten die niet zijn opgeleid tot het verlenen van zorg. Bij inschrijving moet daar door verzorgers rekening mee worden gehouden.

Bij alle activiteiten wordt er een heerlijk kopje koffie of thee gedronken.

Dag: zaterdag

Tijd: vanaf 13:30 uur

Plaats: hoofdingang Mediaan, Brandpunt 1, 1705 SL Heerhugowaard

Inschrijven: bij het Informatie- & Adviespunt Mediaan, Brandpunt 1 te Heerhugowaard

072 57 63 180. Bij inschrijven volledige naam, adres, postcode, woonplaats en telefoonnummer vermelden!



### Wat is er te doen in maart.

5 Buikdansen en Soos

12 Muziekspel

19 Tekenen en Schilderen Buikdansen

26 Vrij Staan en Bewegen



### Kosten per les

Soos € 1,00

Bloemschikken € 10,00

Tekenen en Schilderen € 5,00

Country Line Dance € 3,00

Wolvilten, sieraden maken € 12,25

Zitdansen op muziek € 2,50

BBQ € 10,00

Jeu de Boules € 1,00

Buikdansen € 6,00

Vrij Staan en Bewegen € 6,00

Muziekspel € 1,00

Wandelroute € 5,00

### In Heerhugowaard Zumba Gold 50+

In samenwerking met Kern8 en het wijkcentrum Mediaan wordt er iedere vrijdag vanaf 17:00uur Zumba gold les gegeven.

Kom naar de GRATIS proefles op 04-03-2011 om 17:00 uur.

"Mediaan"

Brandpunt1 in HHW

Speciaal ontwikkeld voor 50+ers

### Wat is Zumba Gold?

**Zumba gold is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en latinmuziek, zoals Salsa, Merenque, Flamenco en Hip Hop.**

**Zumba gold kent geen moeilijke choreografie en is dus geschikt voor iedereen die van swingende muziek houdt. Iedereen kan in dezelfde les op zijn eigen niveau meedoen en toch een complete volgen.**

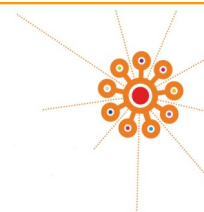
De cursus bestaat uit 10 lessen van 50 minuten.

Alle lessen worden gegeven op vrijdag vanaf 17:00uur.

Wilt u meer informatie graag mailen naar

[louis-dance-centre@hotmail.com](mailto:louis-dance-centre@hotmail.com) of bellen met

06-54254141 of met Mediaan / Kern8.



Volgende maand

TAS2

De Blauwe Toren

Even voorstellen