

Nieuwsbrief



Mei 2011 jaargang 3 nummer 5

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.

8 en 22 mei 2011

Spellenclub op zondag

Tijd: 13:00/ 17:00 uur

Kosten: € 1,- pp incl. koffie of thee

Waar: eerste verdieping Mediaan.

27 mei 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

25 mei 2011

Wat de pot schaft chili con carne met rijst

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

Workshop Scheiden en kinderen

*Stel jij jezelf wel eens de vraag **doe ik het goed?***

Ben je gescheiden of gaan jij en je partner binnenkort uit elkaar?

Heb je kinderen in de basisschoolleeftijd?

En wil jij je kinderen zo goed mogelijk door deze periode heen helpen?

Een scheiding is voor alle betrokkenen een emotionele gebeurtenis. Als ouder wil je jouw kinderen vanzelfsprekend steunen, maar hoe doe je dat? Voor ouders die gescheiden zijn, of binnenkort gaan scheiden, organiseert het maatschappelijk werk van De Wering een workshop. In de workshop leren ouders van kinderen in de basisschoolleeftijd, hoe je het beste met hen om kunt gaan en op welke dingen je moet letten. In de twee uur durende workshop krijg je praktische tips en oefenmateriaal.

De eerstvolgende datum voor de workshop is:

19 mei van 9.30 tot 11.30u in het gebouw de Mediaan in de Stad van de Zon in Heerhugowaard.

Deelname is gratis. Belangstellenden kunnen zich opgeven bij het maatschappelijk werk van De Wering via tel:088-0075100, als je meer informatie wilt vraag je naar Truus Ruiter, maatschappelijk werker.

Vrije Tijds- en Rommelmarkt

Op zaterdag 2 juli 2011 is er weer een Vrije Tijds Markt in de Mediaan.

Op deze markt worden vele presentaties gegeven van activiteiten, cursussen en workshops door vrijwilligers en vakkrachten.

De markt begint om 12.00 uur en duurt tot 16.00 uur.

Tijdens de Vrije Tijds Markt is er buiten op het plein een rommelmarkt.

Voor deelname kunt u contact opnemen met martine.raams@kern8.nl

Raket maken en lanceren

Data : woensdag 11 mei 8 t/m 12 jaar

Kosten : € 5,00 (max. 20 kinderen)

Tijd : 14.00-16.00 uur

Vrijwilligers : Jan Hindrik en Pjotr

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
088-0075100

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

BEN JIJ NATUUR-SLIM?

Veel kinderen vinden het heerlijk om naar buiten te gaan en daar alle plantjes en beestjes te bekijken. Voor deze kinderen is het leuk om elkaar te ontmoeten en samen de natuur in te gaan. In mei start in Heerhugowaard-Zuid een nieuwe serie voor deze 'natuur-slimme' kinderen. Op vier woensdagmiddagen gaan we samen naar buiten en bekijken alle planten en dieren die we tegenkomen. Tussendoor doen we korte spelletjes.

Leeftijd: 7 tot 11 jaar

Wanneer: 11, 18 en 25 mei, 1 juni 2011

Hoe laat: 14.00 – 16.30

Verzamelplek: De Vuurplaats, Keizerfazant 46, Heerhugowaard

Kosten: 10 euro per keer

Bij elke excursie mag je een zoekkaart uitkiezen die je mee naar huis mag nemen.

Aanmelden bij Steven, 072-5747825 / info@natuurslim.nl

Meer informatie: www.natuurslim.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
secretaris@butterhuizen.info

Wijkpanel Zuidwijk – Huygenhoek

www.wijkpanelzh.com
secretariaat@wijkpanelzh.com

Wijkpanel Stad van de Zon

www.wijkpanelstadvandezon.nl
info@stadvandezon.nl

Wijkpanel Oostertocht - 't Kruis

www.oostertocht-tkruis.nl
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 mei is zeepjes maken.

Datum	: 18, 25 mei en 1 juni 2011
Tijd	: 14.00 – 16.00_uur
Kosten	: € 15,00
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



Cursus Mama-management

Timemanagement (en meer) voor moeders

In de cursus **Mama-management™: timemanagement (en meer) voor moeders** leer je om (zonder schuldgevoel) meer tijd en ruimte te maken voor jezelf. Aan de hand van inspirerende opdrachten en praktische tips kun je het geleerde thuis in de praktijk brengen. Met als resultaat een beter georganiseerd (gezins)leven, meer tijd voor jezelf èn een meer ontspannen gevoel over je moederrol. De investering in jezelf méér dan waard!

De cursus **Mama-management™** wordt gegeven door **Stefanie Hoogland**, eigenaar van Hoogland Organizing. Naast ondernemer is zij moeder van 3 kinderen. De manier waarop zij geleerd heeft tijd voor zichzelf te maken wil zij graag delen met andere vrouwen.

Nieuwe cursus in Heerhugowaard:

Op 4 donderdagavonden: 12, 26 mei en 16, 30 juni a.s. (20.00-22.00 uur) in de Mediaan

Voor meer informatie en inschrijven: www.hooglandorganizing.nl

Graag tot ziens!

Stefanie Hoogland
06-41918196
info@hooglandorganizing.nl

Speciale lunches

Lijkt u het leuk om gezellig met anderen te lunchen met een speciale lunch thema?

Dag : dinsdag

Tijd : 12.00-14.00 uur

Kosten : € 8,00 per persoon (bij inschrijven contant betalen)

Plaats : Brasserie De Mediaan

Data : zomerlunch 31 mei,

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



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 mei

7 Bloemschikken en Soos

14 Tekenen en Schilderen

21 Country Line Dance

28 Wandelroute Stad van de Zon



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

Wandeltocht

Zaterdag 28 mei is er een wandeltocht georganiseerd door Kern 8.

Tijd: start 13:00 tot 14:00 uur.

Start / finish: Mediaan, Brandpunt 1 te Heerhugowaard.

Kosten: €5,- inclusief koffie of thee en een versnapering onderweg.

De gehele wandelroute is rolstoel vriendelijk.

Inschrijving: **Informatie- & Adviespunt Mediaan 072-5763180.**



Volgende maand

TAS2

De Blauwe Toren

Even voorstellen