



## Wat is er te doen voor jongeren in Heemskerk?

### Jongereninloop Schuilhoek en Inside 54

Kom gezellig langs om te tafelvoetballen, darten, chillen met vrienden, poolen en nog veel meer. De jongerenwerkers kunnen je informatie geven over onderwerpen die jou bezig houden. Een kopje koffie, thee of limonade staat voor je klaar.

#### Inloop Schuilhoek

van Bronckhorststraat 1, Heemskerk

Donderdag 19.30 – 21.30 uur (14+)

Vrijdag 19.30 – 21.30 uur (14+)

#### Inside 54

Schutterskwartier 54, Heemskerk (Broekpolder)

Maandag 19.00 – 21.30 uur (14+)

Dinsdag 15.00 – 17.30 uur (8 t/m 14 jaar)

Woensdag 15.00 – 17.30 uur (8 t/m 14 jaar)

19.00 – 21.30 uur (14+)

Donderdag 15.00 – 17.30 uur (8 t/m 14 jaar)

19.00 – 21.30 uur (14+)

Vrijdag 15.00 – 17.30 uur (8 t/m 14 jaar)

### JIP op het Kennemer College

Elke dinsdagochtend staan Amber, Ger en Linda met het Jongereninformatiepunt (JIP) op het Kennemer College in Heemskerk.

We informeren je over allerlei onderwerpen, zoals drank & drugs, pesten, social media en seksualiteit.



### Op straat

Regelmatig zijn de jongerenwerkers Marcha, Linda, Emile, Ger en Michel op straat om een praatje met je te maken. Wij zijn te herkennen aan onze blauwe kleding.

Heb je een idee voor een leuke activiteit of wil je ons iets vragen, spreek ons gerust aan!



Meer info? Neem contact op met een van de jongerenwerkers!

Marcha	marcha.janson@welschap.nl	06 14978728
Linda	linda.dejong@welschap.nl	06 18962260
Amber	amber.veldhoen@welschap.nl	06 14978727
Emile	emile.vanderwal@welschap.nl	06 39862007
Ger	ger.schulte@welschap.nl	06 14978741
Michel	michel.zwaga@welschap.nl	06 14978742
Maarten	maarten.sinnige@welschap.nl	06 38685559

Facebook: @Jongerenwerk Heemskerk Stichting Welschap

## Meidengroep

Wij organiseren voor en mét de meiden leuke activiteiten: samen koken, dansen, zingen, film kijken, spelletjes spelen en nog veel meer. Af en toe nodigen we iemand uit voor een gastles, bijvoorbeeld een visagiste of diëtiste. En we praten samen over onderwerpen die meiden bezighouden. We werken met de methode 'SuperWoman'.

### Waar?

- Inside 54 (Schutterskwartier 54, Heemskerk)
  - buurtcentrum het Spectrum (Lauraplein 1, Heemskerk)
- Voor meer informatie kun je contact opnemen met Amber of Marcha.



## Sportactiviteiten, cursussen en workshops

### COMBISPORT

Wil je werken aan zelfvertrouwen, weerbaarheid en conditie? Geef je dan op voor Combi Sport bij Emile.

**Vrijdag van 16.00 tot 17.30 uur**

Locatie:

Healthy fit (Starweg 2, Heemskerk)

Kosten:

€34,50 per persoon voor 4 maanden

### KICKBOKSEN

Lekker fanatiek trainen waarbij gewerkt wordt aan de algehele conditie en (boks)technieken. Meer info via Ger.

**Donderdag van 16.00 tot 17.30 uur**

Locatie:

buurtcentrum de Schuilhoek

(v Bronckhorststraat 1, Heemskerk)

### COACHSESSIES met een hond

Samen met de hond doe je oefeningen om bepaalde vaardigheden te ontwikkelen: zelfvertrouwen, samenwerken, sociale vaardigheden, grenzen aangeven en (non-verbale) communicatie.

Ben je nieuwsgierig? Neem contact op met Linda

### VAKANTIE ACTIVITEITEN

In de vakanties is van alles te doen! Houdt onze website en Facebook in de gaten.

### ROTS & WATER training

Rots & Water is een weerbaarheids- en anti-pestprogramma voor jongens en meiden. Tijdens deze groepstraining werken we aan weerbaarheid, zelfvertrouwen, zelfreflectie, zelfbeheersing en sociale vaardigheden. Je leert voor jezelf opkomen en jezelf te verweren als dat nodig is. Als je je wil opgeven of meer wil weten kun je terecht bij Ger, Marcha, Linda of Michel.

**Maandag van 16.00 tot 17.30 uur**

Locatie: buurtcentrum de Schuilhoek (van Bronckhorststraat 1, Heemskerk)

### CRUYFF COURT

Op het Cruyff Court aan de Cornelis Geelvinckstraat is jongerenwerker Emile regelmatig aanwezig om samen te voetballen. Er worden ook toernooien georganiseerd.

### SPORTINSTUIF

Elke week kun je gratis sporten in de sportbox van het Kennemer College. Verschillende sporten komen aan bod. Neem voor meer informatie contact op met Emile.

**Donderdag van 16.30 tot 18.00 uur**

Locatie: Sportbox Kennemer College (Plesmanweg 450, Heemskerk)

### HUISWERK begeleiding

Kun je wat extra hulp gebruiken bij rekenen, taal of andere schoolvakken? Neem contact op met Amber.

**Dinsdag van 18.30 tot 20.00 uur**

Locatie: Tweespan (Duitslandlaan 7, Heemskerk)

**Donderdag van 18.30 tot 20.00 uur**

Locatie: buurtcentrum de Schuilhoek (van Bronckhorststraat 1, Heemskerk)

Meer informatie en inschrijven op [www.welschapwelzijn.nl](http://www.welschapwelzijn.nl)