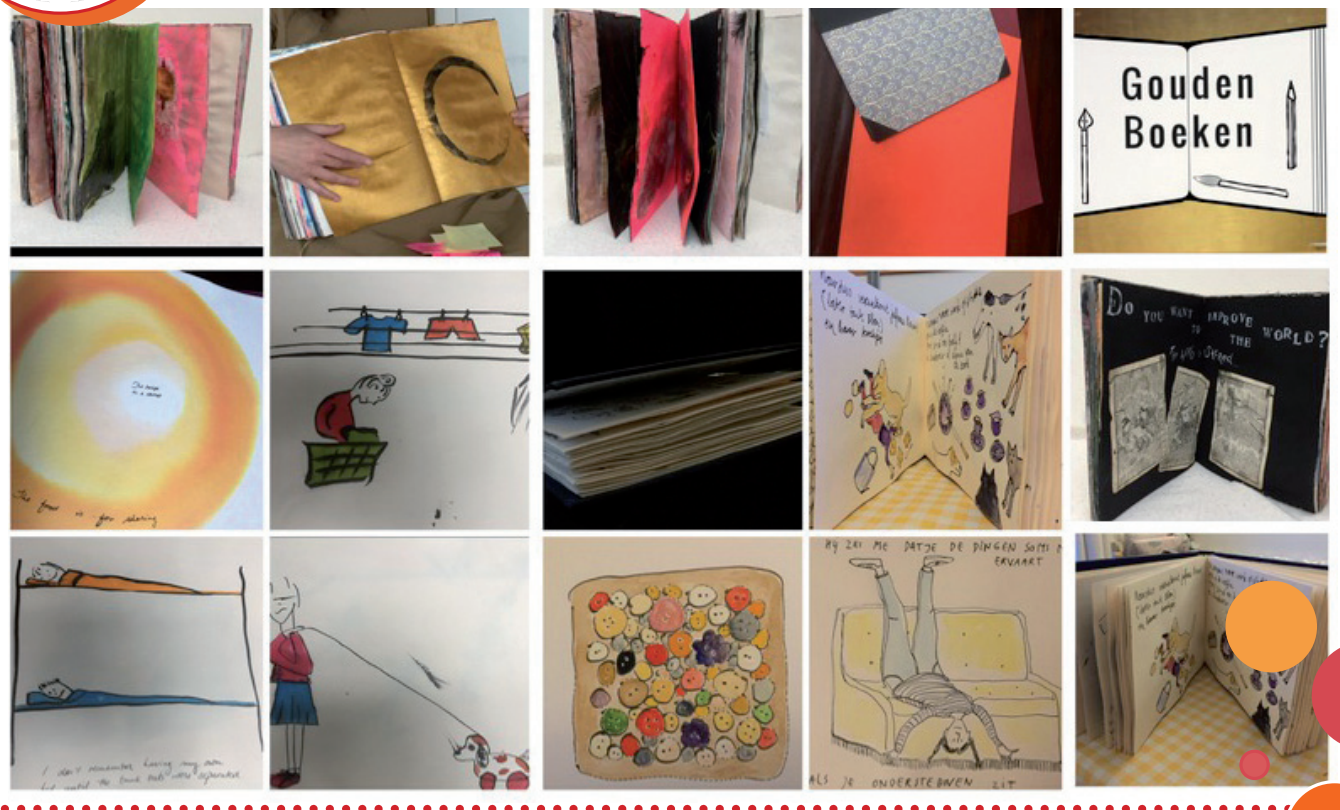
Haarlem Effect
Welzijnsorganisatie

Programma jaargids

TREFPUNT 't Trionk

2018
2019



PROGRAMMAGIDS TREFPUNT 'T TRIONK
2018 - 2019

Beste bezoeker,

Met plezier bieden wij u het nieuwe programma aan voor het seizoen 2018-2019. Ons team, alle docenten en vrijwilligers staan ook het komende seizoen weer voor u klaar om u een plezierige tijd te bezorgen in ons wijkcentrum. Wij hopen dat het diverse aanbod u aanspreekt en voor u aanleiding is om Trefpunt 't Trionk te bezoeken. Als u niet specifiek naar een activiteit wilt gaan bent u altijd welkom voor een kopje thee of koffie en een praatje. De vrijwillige gastdames en -heren voorzien u graag van een drankje.
Als u vragen heeft kunt u altijd bij ons terecht, bij de receptiemedewerkers of bij de beroepskrachten. Ons adres en telefoonnummer vindt u achterop ons programmaboekje.
Wij zien u graag bij ons in Trefpunt 't Trionk.

Namens alle medewerkers
Marjolein Huijser, coördinator

ONTMOETEN

Huiskamers zuid west

Heeft u behoefte om meer onder de mensen te zijn? Door de week iets te doen? Kom dan eens naar één van onze huiskamers: een huiselijke plek voor een praatje, misschien een spelletje, af en toe een beweegactiviteit of iets creatiefs, maar vooral gezelligheid. U kunt hier op 1 of meer dagen per week terecht. De dag wordt begonnen met een kop koffie of thee. Dan wordt in overleg met elkaar een programma voor die dag gemaakt en wie zin heeft doet mee. Een activiteitenbegeleidster zorgt er samen met 2 vrijwilligers voor, dat de dag prettig verloopt.
U kunt om 12.15 uur samen eten en kiezen uit 2 menu's. Is het lastig om naar het Trefpunt te komen? Desgewenst kunnen wij vervoer voor u regelen met ons vrijwilligersvervoer.
U kunt gewoon een keer langskomen voor een kopje koffie ter kennismaking, maar wij kunnen ook eerst bij u thuis komen kennismaken. De huiskamer is ook dagbesteding voor buurtbewoners die extra ondersteuning nodig hebben en/of in afwachting zijn van een indicatiestelling.
Is de huiskamer misschien iets voor u? Neem dan contact op met Trefpunt 't Trionk en vraag naar Marjolein Huijser of Mirjam van Geens.
U bent welkom in de huiskamers van *Maandag t/m Donderdag*. Tijd: 10.00 tot 14.00 uur.
Kosten: € 8,- incl. diner
€ 2,- zonder diner

Mee met mij

Het hele jaar door betaalbare uitjes in de regio. Waar gaan de uitjes zoal heen? Enkele voorbeelden: samen koffie drinken op een leuke locatie, zoals theehuis Cruquius, een café bij de Mooie Nel, naar een strandpaviljoen. Eens op bezoek bij een moskee of samen naar het Bloemencorso. Dit is zo maar een greep uit de vele uitstapjes die gedaan zijn en ook vast nog een keer herhaald zullen worden.
Kosten: meestal het vervoer en de consumpties.
Haal de nieuwste flyer of kijk op de website!
Aanmelden: bij Trefpunt 't Trionk of direct bij Renate van Hulten: www.meemetmij.nl / T.: 06-22 80 42 27.

Nog meer ontmoeten

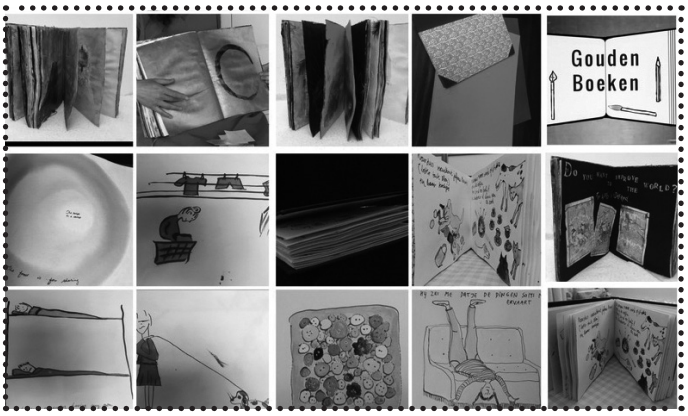
Gewoon een kopje koffie komen drinken of samen sjoelen, biljarten, schaken of kaarten?
Op onderstaande tijden bent u van harte welkom:

Koffie inloop	*Ma t/m Do*	09.00 - 16.00 u.
Schaken, inloop	*Dinsdag*	10.00 - 12.00 u.
	geen kosten, start: 18 sept. 2018	
Klaverjassen, inloop		
	Ma t/m Vr	13.00 - 16.00 u.
	geen kosten	
Klaverjasclub	*Donderdag*	13:00 -16.00 u.
	€ 2,- p.m.	

Biljarten, inloop	*Ma t/m Vr* Biljartklok	09.00 - 16.00 u.
Biljartclub	*Donderdag* Biljartklok	12.30 - 16-00 u.
Sjoelen	*Donderdag* geen kosten	10.00 - 12.00 u.

CULTUREEL EN CREATIEF

Gouden Boeken



Het project, Gouden boeken is een project voor mensen die meer uit hun leven willen halen. Tijdens deze creatieve schrijf- en tekenochtenden krijg je inspirerende opdrachten om jouw eigen verhalen en gevoelens tot uitdrukking te brengen. Er wordt gewerkt op losse bladzijden die later gebonden worden tot een boek. Je geeft op een creatieve en expressie wijze vorm aan jouw eigen levensboek.
Elk leven is het waard om gezien en gehoord te worden. Iedereen heeft een geschiedenis wat meer dan waard is om verbeeld en verteld te worden. Ervaring met tekenen, schilderen en schrijven is absoluut niet nodig.

Het project bestaat uit 8 bijeenkomsten:
7 x schrijven en tekenen. De laatste en 8ste bijeenkomst bestaat uit boekbinden, waarbij je assistentie krijgt van een echte boekbinder.
Het project is één geheel dus je kan helaas geen losse bijeenkomsten bijwonen.

Wat maak je mee tijdens deze ochtenden?
In "Gouden boeken" leer je om verhalen te schrijven, te verwoorden en te verbeelden. Je leert creatief schrijven over jezelf. Je gaat bijzondere momenten herinneren op een originele manier. Je leert simpele tekentechnieken, omgaan met tekenmaterialen. Hierdoor kan je vertrouwen krijgen in verbeelden, woorden gebruiken, en taal en beeld combineren.

Wat kan dit project je bieden?
- Na afronding krijg je uiteraard je eigen persoonlijke en waardevolle boek mee.
- Dit persoonlijke boek kan de aanleiding vormen voor een dieper contact met je jezelf en je naasten.
- Ontmoetingen met mede cursisten; tijdens de bijeenkomsten raak je met elkaar in gesprek over wat voor jouw van wezenlijk belang is.
- Na afloop kan er een creatieve schrijf- of tekenstroom zijn ontstaan waardoor je verder kan werken en nog meer verhalen kan verbeelden of opschrijven.

Wilt u nog meer informatie? Kom dan de flyer halen.
Woensdag 10.00 – 12.30 uur € 45,-
Data: 3, 10, 17, 31 okt., 7, 14, 21 nov. 5 (??) dec. 2018

Aanmelden: tot 24 sept.2018.
De bijeenkomsten van dit project worden verzorgd door Eva Durlacher van trainingsbureau Goudader.

Schilderen met Acrylverf

Zet je fantasieën op doek en laat die creatieve geest los. De Haarlemse kunstenaar, Bert Maurits, brengt je de beginselen van het schilderen met acryl verf bij.
Deze cursus is niet alleen een mooi vertrekpunt om te gaan schilderen, ze helpen je ook op weg om je eigen stijl te ontwikkelen. Verder word er aandacht besteed aan de geschiedenis van de kunst en leer je nieuwe technieken. Dus laat die kwasten maar

rammelen en schrijf je in!
Woensdag 14.30 – 16.00 uur € 75,-
(10 lessen incl. startpakket met materialen)
Start cursus: 3 oktober 2018 en 16 januari 2019
Docent: Bert Maurits, kunstschilder

Aquarelleren

Het aquarelleren is een samenspel van techniek en toeval. In deze cursus leert u vaardigheden te ontwikkelen om dit spel beter te beheersen, zodat u meer durft en trefzekerder wordt. Door te experimenteren leert u daarnaast een eigen visie en stijl ontwikkelen. Diverse technieken komen aan bod. Door de persoonlijke begeleiding zijn de cursussen geschikt voor zowel beginners als gevorderden.
Donderdag 13.30-15.30 uur € 220,- (22 lessen)
Start cursus: 20 sept. 2018
Docent: Jeroen van der Beek, beeldend kunstenaar

Creaclub

Gezellig samen handwerken of een andere creatieve activiteit doen. Niets moet, alles mag.
Maandag 10.00 - 12.00 uur
Geen kosten, eigen materiaal

Creatieve ochtend

Handvaardigheid met Francine de Pauw. Elke week een gezellige workshop. Maak wat u leuk vind!
Er worden diverse technieken aangeboden en er is veel materiaal aanwezig waaruit u kunt kiezen.
Dinsdag 10.00-11.30 uur
€ 2,- p/k (incl. materiaal)
Start: 4 september 2018

Quilten

Samen quilten. Er wordt geen les gegeven, maar men leert van elkaar. Ieder neemt eigen materiaal mee en maakt eigen werkstukken.
Het is erg gezellig om elkaar verder te helpen en ideeën uit te wisselen.
Woensdag 10.00 – 12.00 uur
Geen kosten, eigen materiaal

3D kaarten maken

Woensdag 10.00-12.00 uur
Geen kosten: eigen materiaal.
Start: 5 sept.2018 om de week.

GEZOND EN FIT

Samen eten

Samen eten voor een schappelijke prijs?
Dat kan ook bij u in de buurt! In Trefpunt 't Trionk kunt u mee eten op:
Maandag, Dinsdag, Woensdag en Donderdag.
Kosten: € 7.- voor een 3 gangen keuze menu. Wel graag minimaal 2 dagen van te voren aanmelden.

3 gangen-lunch

1x per maand wordt er uitgebreid gekookt op woensdag. Zeer ervaren amateurkoks koken dan de sterren van de hemel en serveren een 3-gangenlunch die past bij het seizoen.
Graag voor het weekend aanmelden en betalen.
1e Woensdag van de maand 12.30 uur, € 8,-

Koersbal

Koersbal is een balsport en lijkt op jeu de boules. Een groot verschil zijn de ballen: die rollen niet recht, maar in een boog. In het begin misschien moeilijk, maar voor iedereen te leren!
Maandag 9.30-11.30 uur € 53,- p/j

Line dance

Line dance is een formatiedans, waarbij een groep mensen in één of meer rijen danst en dezelfde bewegingen uitvoert. Bent u een beginner? Kom dan om 13.30 uur vast oefenen met de docent.
Dinsdag 14.00-15.30 uur, € 3,50 p/keer
Half sept-half mei
Docent: Lilian van Bilderbeek

Stijldansen

Geen les, maar heerlijk samen dansen in de mooie zaal van Trefpunt 't Trionk.
Dinsdag 20.00-22.00 uur, € 2,50 per keer
van 28 aug. 2018 tot half juni 2019

Yoga

Steeds meer mensen ontdekken de positieve effecten van yoga op lichaam en geest. Dagelijkse oefeningen houden het lichaam gezond, lenig en sterk en de geest rustig en helder. In deze cursus geeft Sika van Wijk eenvoudige oefeningen uit de klassieke Hatha yoga, die ontspanning en energie geven.
Inspanning en ontspanning wisselen elkaar af. Iedere les wordt afgerond met een heerlijke ontspannings- en visualisatieoefening. Na de les voelt u zich fitter en meer ontspannen. Iedereen kan meedoen, ongeacht leeftijd of conditie.
Trek voor de lessen makkelijk zittende kleding aan en neem een badlaken en een fleecedeken mee.
Woensdag 19.00-20.00 u. of 20.15 – 21.15 u.
€ 196,- (30 lessen)
Start cursus: 19 september 2018
Docent: Sika van Wijk

Mindfulness yoga

Mindfulness Yoga is gebaseerd op de eeuwenoude medische en meditatieve traditie van het Boeddhisme. Door de beoefening van Mindfulness Yoga komen we uit ons denken in de directe ervaring van het voelen. De Mindfulness Yoga is een stelsel van langzame meditatieve houdingen, bewegingen en vormen van zelfmassage die integratie van lichaam en geest bevorderen. De heilzame werking van Mindfulness Yoga is niet alleen lichamelijk te ervaren, maar geeft ook op psychisch en mentaal niveau meer gezondheid, vitaliteit en levensvreugde. De docent is gecertificeerd Mindfullness trainer en Tibetaans Yoga docent.
Woensdag 16.30 – 18.00 uur
€ 234,- , (26 lessen, 1,5 uur)
Start cursus: 19 september 2018 Docent: Ien Oud

Yoga 55 +

Een yogales bestaat uit verschillende houdingen en oefeningen, die staand, zittend en liggend worden gedaan. De oefeningen worden begeleid en gedragen door de adem. In de les worden ook specifieke adem- en ontspanningsoefeningen gedaan. Aan het einde van de les is er een lange liggende ontspanning. Alle houdingen worden met rust een aandacht uitgevoerd, zodat het lichaam bewust wordt ervaren. Ieder kan de oefeningen op zijn/haar eigen niveau doen.

Vrijdag 09.15 -10.15 uur of 10.30 - 11.30 uur
€ 165,- (30 lessen)
Start cursus: 21 september 2018
Docent: Astrid Vink

Vrijdag 11.45 – 12.45 u.
€ 125.- (23 lessen)
Start cursus: 21 september 2018
Docent: Sika van Wijk

Wandelgroep zuid west

Elke vrijdag wandelt een groepje buurtgenoten vanaf Trefpunt 't Trionk een mooie wandeling.
U bent van harte welkom om u hier bij aan te sluiten. Er wordt eerst een kopje koffie of thee gedronken en dan wandelt men 1 uur tot 1,5 uur.
De laatste vrijdag van de maand wordt er na afloop gezamenlijk geluncht.
De wandelgroep is een initiatief van het sociaal wijkteam. Meer informatie:
Sociaal wijkteam zuidwest, T.: 023 – 5430998.
Er zijn geen kosten aan verbonden.
Samen koffie drinken: 9.15 uur
Start wandelen: 9.30 uur

EDUCATIE

Digitaal sterk!

Internet en het gebruik van de computer worden steeds belangrijker in het dagelijks leven. Het regelen van bankzaken, kopen van kleding, boeken van een reis; het kan tegenwoordig allemaal via het internet. Maar wat als je dat moeilijk vindt?
In Trefpunt 't Trionk zijn diverse mogelijkheden om dit te leren of uw vaardigheden wat bij te spijkeren.

Voor de echte beginner: cursus met eigen laptop
Maandag 14.00-16.00 uur € 30,- (6 lessen)
Startdata: 24 september 2018, 12 november 2018, 14 januari 2019, 11 maart 2019, 6 mei 2019
Aanmelden: uiterlijk 1 week voor aanvang.

Voor korte digitale vragen:
Woensdag 13.30-14.00 uur geen kosten.

OP AFSPRAAK: voor diverse digitale vragen. Word in 1 uur digitaal sterker! (voor laptop, tablet, smartphone)
Woensdag 14.00-15.00 / 15.00 -16.00 u. € 5,- p/u
Vrijdag 14.00-15.00 / 15.00 - 16.00 u. € 5,- p/u

TALEN

Engels

In Trefpunt 't Trionk worden komend jaar 3 cursussen Engels gegeven.
Zowel de maandag als de dinsdaggroep is geschikt voor mensen met al een behoorlijke kennis van het Engels die dat weer willen opfrissen en uitbreiden. Tijdens de les wordt er zoveel mogelijk Engels gesproken.
De cursus die op woensdag gegeven wordt, is geschikt voor mensen met een basis kennis van het Engels. De nadruk ligt op het oefenen met spreken in het Engels en daarnaast ook het uitbreiden van de algemene kennis van het Engels.

Engels conversatie
Maandag 14.00-15.00 uur
€ 165,- (30 lessen) Start cursus: 17 sept. 2018

Engels conversatie
Dinsdag 13.30 – 15.00 uur
€ 239,-(30 lessen) Start cursus: 18 sept. 2018

Engels beginnend gevorderden
Woensdag 13.00 – 14.00 uur
€ 165,- (30 lessen) Start cursus: 19 sept. 2018
Docent: Liesbeth Steenbeek

Frans

Frans conversatie
Wilt u op een aangename manier de Franse taal onderhouden of verbeteren die u op school of in de vakantie geleerd hebt? Kom dan naar één van onze conversatiecursussen op maandagochtend.
We praten in het Frans over de actualiteit, het dagelijkse leven, de samenleving, Franse liedje, kortom over alles wat interessant is.

In deze les wordt gewerkt met het boek "Dites-moi un peu".

Frans conversatie 1
Maandag 10.30-12.00 uur
€ 215,- (26 lessen) Start cursus: 17 sept. 2018
Docent: Myriam Decamps

Frans conversatie 2
Maandag 09.00-10.30 uur
€ 215,- (26 lessen) Start cursus: 17 sept. 2018
Docent: Myriam Decamps

Bij Conversatie 2 houden we ons bezig met artikelen uit kranten, internet, ook door cursisten meegenomen, enz.

Frans niveau A1/A2

Deze cursus is bedoeld voor mensen die zich op vakantie willen kunnen redden en de basis van het Frans al een beetje beheersen. U heeft bijvoorbeeld op school 2 à 3 jaar Frans gehad. De groep is klein, dus veel persoonlijke aandacht.

Donderdag 14.30-15.45 uur
€ 179,- (26 lessen, 5 kwartier)
Start cursus: 27 sept. 2018
Docent: Ellen van Egeraat

En verder...

AAN TAFEL

Nieuwe energie, inspiratie en ideeën... schuif "aan Tafel!" in Trefpunt 't Trionk
Heb je zin in een goed gesprek met vriendinnen of vrouwen die je nog niet kent? Even over iets anders praten en elkaar een (energie)boost geven? Schuif dan aan Tafel! Bij aan Tafel ga je met elkaar in gesprek aan de hand van een van de thema's: Doel, Lef of Netwerk. Heel simpel en het brengt je altijd wat nieuws!

Om een volgende stap te kunnen zetten heb je drie dingen nodig: een concreet en helder doel, genoeg lef om de stap te durven nemen en het juiste netwerk dat je hierbij kan inzetten. Dat is waar" aan Tafel" van WOMEN Inc. over gaat. Het is een bijzonder en inspirerend gesprek met andere vrouwen, je kunt zo aanschuiven en het geeft nieuwe inspiratie, tips, kennis en ideeën.

Een volgende stap is voor iedereen anders.
De één wil weer terug aan het werk, de ander wil gezonder leven en weer een ander wil graag wat meer tijd voor zichzelf. Niets is gek. Wat is jouw volgende stap?
Schuif binnenkort aan bij Marjolein Schultheiss in

Trefpunt 't Trionk, van Oosten de Bruijnstraat 60 in Haarlem en meld je nu vast aan via www.womeninc/aantafel.

Je kunt kiezen uit de volgende dinsdagen:
18 september, 16 oktober, 20 november of
11 december 2018.
In 2019 worden nieuwe data gepland.
Tijd: vanaf 9.30 uur. Kosten: geen. Kijk ook op: www.womeninc.nl.

MODESHOW

Isabella mode presenteert 2x per jaar: in het najaar en in het voorjaar de nieuwste mode in Trefpunt 't Trionk. Na de show is het mogelijk kleding te kopen.
Dit seizoen zijn de modeshows op:

- *Donderdag* 4 oktober 2018 10.00 uur
- *Donderdag* 4 april 2019 10.00 uur

Entree: € 2,- (incl. kopje koffie of thee)

OPEN DAG TREFPUNT 'T TRIONK

OPEN
DAG

Elk jaar wordt rond half september een open dag georganiseerd.
Op deze dag biedt het Trefpunt u een doorlopend programma aan in de vorm van een informatie-markt, open lessen en demonstraties.

Vrijwilligers

In Trefpunt 't Trionk zijn veel vrijwilligers actief. Bijvoorbeeld als receptionist, gastdame of -heer, chauffeur of als begeleider van een telefooncirkel. Geregeld is er een vacature. Vindt u het leuk om u af en toe in te zetten voor de bezoekers in het Trefpunt? Loop dat eens binnen om u te oriënteren.

DIENSTEN

Sociaal Wijkteam dichterbij dan je denkt

Sociaal Wijkteam Zuid-West
Trefpunt 't Trionk
Van Oosten de Bruijnstraat 60
2014 VS Haarlem
www.sociaalwijkteamhaarlem.nl

Vragen over werk, inkomen, wonen, welzijn of zorg? Een helpende hand is dichterbij dan je denkt.

Wilt u informatie of advies over werk, inkomen, wonen, welzijn en/of zorg? Of heeft u behoefte aan iemand die meekijkt naar mogelijke oplossingen?

Het sociaal wijkteam kan u helpen. U kunt contact opnemen met het Sociaal wijkteam door te bellen, te mailen of door langs te komen op een spreekuur.

Spreekuren van het Sociaal wijkteam Zuid-West:

- *Dinsdag* 13.00 – 16.00 uur
- *Donderdag* 9.00 – 12.00 uur

Trefpunt 't Trionk, van Oosten de Bruijnstraat 60,
E.: wijkteam-zuidwest@haarlem.nl,
T.: 023 – 543 09 98. Voor meer informatie:
www.sociaalwijkteamhaarlem.nl.

Telefooncirkel

Dagelijks bellen de deelnemers elkaar in dezelfde volgorde op. Een begeleider begint de belronde en de laatste deelnemer belt tenslotte de begeleider weer op. Als de cirkel rond is, weet men dat het met iedereen goed gaat. Mocht iemand niet opnemen, handelt de begeleider volgens een vast protocol. Dit geeft de deelnemers een groot gevoel van veiligheid. Als u denkt dat een telefooncirkel iets voor u kan zijn, neem dan contact op met Trefpunt 't Trionk voor meer informatie.

Vrijwillige vervoersdienst

Mensen die in Trefpunt 't Trionk aan een cursus of activiteit meedoen, komen graag met de chauffeurs van onze vrijwillige vervoersdienst.
Vooral bezoekers van de huiskamers maken hier veel gebruik van. Maar ook voor een bezoekje aan het ziekenhuis, fysio of de kapper kunt u onze vervoersdienst benaderen. U betaalt een onkostenvergoeding.
Heeft u een vervoersvraag? Bel uiterlijk 2 dagen van te voren met de receptie van Trefpunt 't Trionk.

Buuv

BUUV Haarlem is een buurtmarktplaats voor en door bewoners waar vraag en aanbod elkaar vinden. Via BUUV kun je andere Haarlemmers ontmoeten, elkaar helpen of samen iets ondernemen.
Dit kan van alles zijn: iemand naar de dokter brengen, een tuinklusje doen, een leesclub starten, samen hardlopen, een boodschap meenemen of met elkaar naar de film gaan.
Vraag en aanbod vind je op de website www.haarlem.buuv.nu en een deel hiervan op het prikbord in de gang van Trefpunt 't Trionk.

Burenhulp

Burenhulp is een uniek netwerk van vrijwillige Burenhulp. Het is een initiatief van bewoners dat in 2013 is begonnen in de wijk Bosch en Vaart. Inmiddels is ook in andere wijken de Burenhulp van start gegaan, zoals in de Konininnenbuurt, de Leidsebuurt, Leidsevaartbuurt/Houtvaarkwartier, Ramplaankwartier en Welgelegen.
Burenhulp zorgt ervoor dat mensen in een straat meer contact met elkaar hebben, meer naar elkaar omkijken, elkaar helpen als dat nodig en gewenst is en wijst mensen de weg naar zorg en welzijn.
Voor meer informatie of vragen:
W.: www.burenhulphaarlem.nl. E.: burenhulp@haarlemeffect.nl. T.: 06-81 88 24 65.

Inloopspreekuur voor mantelzorgers

Elke 1e en 3e maandag van de maand kunt u terecht bij het inloopspreekuur voor mantelzorgers in Trefpunt 't Trionk, verzorgd door Tandem, Centrum voor Mantelzorgondersteuning. Mantelzorgers bieden vaak zorg en hulp aan een naaste met een chronische ziekte of beperking. Dat gaat meestal vanzelf. Toch komt er heel wat bij kijken als de zorg langdurig en intensief is. Uw vragen kunnen gaan over praktische zaken en regelgeving, maar ook over hulp of het (tijdelijk) delen van de zorg(en).
www.tandemmantelzorg.nl.
Tijd: *Maandag* van 10.00 – 12.00 uur
(1e en 3e Maandag van de maand)

Trefpunt 't Trionk

van Oosten de Bruijnstraat 60
Tel: 023 - 532 42 61
trionk@haarlemeffect.nl
www.haarlemeffect.nl
www.ouderenhaarlem.nl
www.facebook.com/trefpunttrionk
Geopend: van maandag t/m vrijdag
van 9.00 tot 16.00 uur