

MEE MET MIJ



Korte betaalbare uitjes in de regio

- Vrijdag 10 mei

Even helemaal weghoeft niet ver te zijn! Koffie drinken op de Grote Markt. Wat kunnen wij trots zijn op onze historische stad Haarlem! Verzamelen om 11.00 uur bij Grand Café Brinkman, Grote Markt 13.

- Vrijdag 24 mei

Vandaag op de koffie en een bezoek aan Kasteeltuin Assumburg in Heemskerk. Geniet van de prachtig aangelegde stijltuin, het Rosaruim en de groente- en kruidentuin. Om 11.00 uur verzamelen we in het koetshuis. Daar starten we met een kopje koffie/thee. Tolweg 9, 1967 NG Heemskerk.

- Vrijdag 14 juni

Aan de rand van het prachtige vaargebied de Mooie Nel liggen de Jacht-haven en het Café-paviljoen Bij van Assema. Laten ze daar nu huisge-maakte appeltaart hebben! Lekker aan de koffie met wat lekkers! Om 11.00 uur verzamelen we daar: Penningsveer 5, 2065 AM Haarlemmerliede.

- Vrijdag 28 juni

Helemaal in onze sas bij de Molenplas. Om 11.00 uur zien wij elkaar daar. Geniet van een mooi uitzicht en gezellige verhalen. Adres: Waertmolenpad 1, 2036 ES Haarlem. In overleg met u wordt het vervoer geregeld. Vervoer en consumpties zijn voor eigen rekening.

Voor meer informatie: haal de flyer in Trefpunt 't Trionk of kijk op: www.meemetmij.nl. Gelieve minimaal 3 dagen voor het uitje u te melden bij Trefpunt 't Trionk of via www.meemetmij.nl.

NIEUWE EXPOSITIE



Japans geïnspireerde schilderijen

Vanaf half april hangen de mooie op Japan geïnspireerde schilderijen van Yumiko Saito in Trefpunt 't Trionk. Sfeervol en afwisselend! Komt u snel eens kijken?

WORKSHOPS IN DE HUISKAMER VAN TREFPUNT 'T TRIONK, MEI EN JUNI



Vier dagen per week bent u van harte welkom in de huiskamer van Trefpunt 't Trionk. Er wordt in de huiskamer een gevarieerd programma aangeboden: elke dag iets anders. Hoe ziet een dag bij de huiskamer eruit? Eerst wordt er natuurlijk vanaf 10.00 uur begonnen met een kopje koffie of thee en even lekker bij kletsen. En dan, zoals hierboven al vermeld: **elke dag iets anders.** Het complete programma ligt voor u klaar in Trefpunt 't Trionk. Wij kunnen u het desgewenst ook toesturen. Om u een idee te geven, vindt u hier vast een keuze uit het programma:

Dinsdag 7 mei	Canon zingen
Woensdag 8 mei	Kleuren voor volwassenen
Donderdag 9 mei	Chinees biljart
Maandag 13 mei	Bingo met prachtige prijzen
Dinsdag 14 mei	Schilderen en ontspannen
Donderdag 16 mei	Samen chocolade cup cakes maken
Dinsdag 21 mei	Dansexpressie

Woensdag 22 mei	Koekjes bakken
Dinsdag 28 mei	Gezamenlijk Iraans koken en gezellig samen eten.
Woensdag 5 juni	Mandala's kleuren voor volwassenen. Met diverse kleuren en materialen kunt u ontspannen een prachtig kunstwerk maken
Dinsdag 11 juni	Schilderen en ontspannen
Woensdag 12 juni	Wie zingt met ons mee? Zangboeken met bekende liedjes helpen ons op weg.
Maandag 17 juni	Oudhollandse spellen: plezier verzekerd!
Donderdag 20 juni	Sjoelen
Maandag 24 juni	Bewegen: zittend op een stoel verschillende oefeningen doen
Dinsdag 25 juni	Spelochtend
Woensdag 26 jun	Jeu de Boules: altijd leuk om te doen
Donderdag 27 jun	Geheugenfitnessen

U hoeft zich niet van te voren aan te melden, maar wij stellen het wel op prijs als u dat wel doet. Als u het fijn vindt om u door iemand te laten vergezellen is dat natuurlijk prima.

En verder:

- **Kosten:** € 8,- inclusief maaltijd. Of € 2,- alleen koffie/thee. Maaltijd svp 2 dagen van te voren reserveren.
- **Wanneer?:** Elke maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 10.00 – 14.00 uur
- **Problemen met vervoer?** Lees hieronder over de ZOEFZOEF! Of vraag één van de chauffeurs van onze vrijwillige vervoersdienst u te rijden.

ZOEFZOEF



Heeft u al kennisgemaakt met de ZOEFZOEF? De ZOEFZOEF rijdt voor iedereen in Zuidwest en brengt u van deur tot deur: Kleine ritjes in de buurt naar bijvoorbeeld de kapper, het buurtcentrum, de huisarts, de fysio of waar u maar heen wilt. **Natuurlijk blijven ook onze chauffeurs van de vrijwillige vervoersdienst voor u rijden. Denk hierbij vooral aan ritjes die wat verder weg zijn, zoals het ziekenhuis of bestemmingen in andere wijken.**

Aanmelden bij de receptie van Trefpunt 't Trionk.
Voor de ZOEFZOEF: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur
Voor de vervoersdienst: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur.

KOERSBAL maandag van 9.30 tot 11.30 uur



Koersbal lijkt een beetje op jeu de boules. Het wordt gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter en 2 teams spelen tegen elkaar. Elk team heeft 4 ballen met een eigen kleur. Doel van het spel is, de ballen zo dicht mogelijk bij de "jack" (klein balletje) te rollen. Wat koersbal anders maakt dan jeu de boules, is dat de ballen niet in een rechte baan rollen, maar in een boog. Daardoor is koersbal leuk, maar zeker in het begin moeilijk. Iedereen kan het leren en u zal snel ervaren dat koersbal vooral een gezellig maar ook een verrassend spel is. Er is geen kracht voor nodig, zodat iedereen gelijke kansen heeft. *Nieuwe leden zijn weer van harte welkom. Wilt u het eens uitproberen?* Kosten: € 53,- per jaar, **maar de 1e maand is gratis!**

DE MAANDELIJKE WOENSDAGLUNCH



Zeer ervaren (amateur)koks koken een heerlijke lunch in het Trefpunt. Zij koken de sterren van de hemel, er zijn meerdere gangen en zij doen zeker niet onder voor een professionele kok. Aanmelden tot 1 week voor de lunch bij de receptie van het Trefpunt. Wees er snel bij, want er is altijd veel belangstelling!
Wanneer: 1 mei. In juni is er géén lunch.
Tijd: 12.30 uur
Kosten: € 8,- . Wij verzoeken u vooraf te betalen.

BILJARTCLUB

DONDERDAG VAN 12.30 – 16.00 UUR



Elke donderdagmiddag biljarten in clubverband? Het kan in Trefpunt 't Trionk. Nieuwe leden zijn dit seizoen weer van harte welkom! Interesse? Loop een keer binnen en laat u informeren door de clubleden. Op andere dagen staan de biljarts tot uw beschikking om vrij te biljarten.

DIGITAAL STERK!



- **Voor korte digitale vragen:** woensdag van 14.30 tot 15.00 uur. Gratis.
- **Voor diverse digitale vragen, op afspraak:**
Word in 1 uur digitaal sterker! (voor laptop, tablet, smartphone). Denkt u hierbij aan vragen die op uw pad komen nadat u digital bent geworden, zoals: wat is uploaden en hoe doe ik dat? Dit komt b.v. voor met uw nota's voor uw ziektekosten. Hoe werkt "mijn overheid?" Vragen over DigiD. Maar natuurlijk veel meer vragen waar u tegenaan loopt en waar u even rustig uitleg over wilt krijgen. Wanneer? Woensdag van 15.00 tot 16.00 uur en vrijdag tussen 14.00 en 16.00 uur op afspraak. Kosten: € 5,- p/u.
- **Voor de echte beginner:** De cursus met eigen laptop gaat diverse keren per jaar van start.

TELEFOONCIRKEL



Ondanks alle nieuwe mogelijkheden, voorziet de telefooncirkel nog steeds in een behoefte.

Wat is een 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.

Wilt u meedoen? Op dit moment is er plaats voor nieuwe deelnemers. **Heeft u interesse of wilt u eerst meer informatie? Neemt u dan contact op met Mirjam van Geens van Trefpunt 't Trionk.**

VRIJWILLIGERS



In en rond Trefpunt 't Trionk zijn vele vrijwilligers actief. Af en toe zijn er vacatures, zoals op dit moment:

- Gastdame of - heer voor de huiskamer op donderdag
- Organisator voor exposities
- Iemand die een dagdeel de koffiercorner wil bemensen
- Telefooncirkelbegeleider

Zou u wel een tijdje iets willen doen in ons centrum? Kom dan eens kennismaken en maak een afspraak voor een oriënterend gesprek met Mirjam van Geens, T.: 06 57 61 05 67 / E.: mvangeens@haarlemeffect.nl

DANSEN OP DINSDAG



- Elke dinsdagmiddag van 14.00 – 15.30 uur:

Line dance. Dit 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. Kosten: € 3,50 per keer.

- **Op de dinsdagavond van 20.00 – 22.00 uur: Stijldansen.** Geen les, maar heerlijk samen dansen in de mooie zaal van Trefpunt 't Trionk. Kosten: € 2,50 per keer.

Bent u een beginner? Kom dan om 13.30 uur. Dan kunt u vast oefenen met de docent.

WANDELGROEP ZUID WEST



Samen koffie drinken: 9.15 uur
Start wandelen: 9.30 uur

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. Elke laatste vrijdag is er aansluitend een gezamenlijke lunch. De route voert af en toe ook door de duingebied. Twijfelt of deze wandelgroep iets voor u is? Neem dan eerst even contact op met:

Claire van Wees, t: 06 11034637, e: cvanwees@haarlem.nl
Remy Bramkamp, t: 06 53282334, e: rbramkamp@haarlem.nl
Kosten: geen

De wandelgroep is een initiatief van het sociaal wijkteam.

Sociaal Wijkteam
dichterbij dan je denkt

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

INLOOFSPREEKUUR SOCIAAL WIJKTEAM ZUIDWEST IN TREFPUNT 'T TRIONK

Dinsdag 13.00 – 16.00 uur
Donderdag 9.00 – 12.00 uur
T.: 023 5430998 E.: Wijkteam-zuidwest@haarlem.nl

LEESCLUB *nieuw!*



In het najaar start een leesclub. Interesse? Neem voor informatie vast contact op met Mirjam van Geens, van Trefpunt 't Trionk.

Activiteiten Trefpunt 't Trionk

De Huiskamer	ma, di, woe, do	10.00 - 14.00 uur
Creaclub	maandag	10.00 - 12.00 uur
Frans	maandagochtend en donderdagmiddag	
Digitaal sterk! (cursus)	maandag	14.00 - 16.00 uur
Eettafel	ma t/m do	12.00 - 14.00 uur
Koersbal	maandag	9.30 - 11.45 uur
Engels	maandag-, dinsdag- en woensdagmiddag	
Creatieve ochtend	dinsdag	10.00 - 12.00 uur
Inloopspreekuur SWT*)	dinsdag:	13.00 - 16.00 uur
Line dance	dinsdag	14.00 - 15.30 uur
Stijldansen	dinsdag	20.00 - 22.00 uur
Quiltgroep	woensdag	10.00 - 12.00 uur
Creaclub	woensdag	10.00 - 12.00 uur
Computerinloop	woensdag	14.30 - 15.00 uur
Digitaal sterk!	Indiv. Instructie,	woe- en vr middag
Acyl schilderen	woensdag	14.30 - 16,00 uur
Yoga	woensdag	19.00 en 20.15 uur
Mindfulness yoga	woensdag	16.30 - 18.00 uur
Inloopspreekuur SWT*)	donderdag:	9.00 - 12.00 uur
Sjoelen	donderdag	10.00 - 12.00 uur
Klaverjasclub	donderdag	13.00 - 16.00 uur
biljartclub	donderdag	12.30 - 16.00 uur
Wandelgroep	vrijdag	9.30 uur
Yoga	vrijdag	9.15 uur, 10.30 uur en 11.45 uur
Biljarten	dagelijks (biljartklok)	9.00 - 16.00 uur
Bibliotheek	ma, di, woe, do, vrij	9.00 - 16.00 uur
Klaverjassen, inloop	dagelijks, behalve vrijdag	
Koffie inloop	ma t/m do	9.00 - 16.00 uur

*) SWT = Sociaal Wijkteam

TREFPUNT 't Trionk



- Expositie geïnspireerd op Japan
- Workshops in de huiskamers
- Digi sterk!
- Koersballen op maandagochtend
- Wandelen: elke vrijdag
- ZOEZFZOEF
- Biljartclub
- Telefooncirkel
- Lunchen op woensdag
- Mee met mij
- Sjoelen op donderdag
- Dans mee op dinsdag!
- Wordt u vrijwilliger?
- Leesclub



Voor meer informatie:

receptie Trefpunt 't Trionk
dagelijks tussen 9.00 en 16.00 uur

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/trefpuntrionk

