



Welkom in De Blauwe Tram! Dé plek in het centrum van Zandvoort voor ontmoeting, activiteiten, dienstverlening en participatie. Via deze nieuwsbrief informeren wij u over de activiteiten van De Blauwe Tram. Voor informatie over de activiteiten, vrijwilligerswerk, gebruik van ruimten en al uw andere vragen kunt u terecht bij de balie van de Blauwe Tram: 023-30 40 700.

INHOUD

Feestdagen sluiting	1
Inlooppunt	1
Bellicon	1
Locomotief	2
Sjoelclub	3
Tekenles	3
Schilderclub	3
Samen DOEN	3
Uw talent	4
Biljart	4
Mantelzorg	4
Tai Chi	5
Rollator wandelen	5
Vrijwilligers gezocht	5
Voel je fit	5
Quilt/handwerkclub	6
Bloemenworkshop	6
Poëzie	6
Tuinonderhoud	6
Belbus	7
Mamacafé	7
Speelgoedvijver	7
Leeskring	7
Spreekuren	8
Jeugdhonk	8
Contact	8

In verband met de feestdagen is Wijksteunpunt De Blauwe Tram gesloten van maandag 24 december 2018 tot en met dinsdag 1 januari 2019.

Wij verwelkomen u weer graag op woensdag 2 januari!



INLOOPPUNT

Elke woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur bent u van harte welkom voor koffie en een gezellig praatje: mensen ontmoeten en nieuwe vrienden maken: € 1,50 voor twee kopjes koffie met wat lekkers.

Aanmelden is niet nodig, de eerste keer is gratis!

Kom gewoon eens binnenlopen, onze gastvrouwen ontvangen u graag en laten u kennis maken met de anderen.

BELLICON, bewegen is gezond en leuk!

Voor een goede conditie, balans en coördinatie.

Ook als u minder mobiel wordt is het goed om te blijven bewegen. Een Bellicon is een mini trampoline waarop steunen geplaatst worden zodat ook mensen met bijvoorbeeld een rollator aan de lessen kunnen deelnemen. Bewegen op een trampoline is een uitstekende vorm van beweging: het houdt je op een gezonde en vrolijke manier actief en het is kinderlijk eenvoudig; "bouncen" kan iedereen! Het is niet alleen gezond maar ook ontzettend leuk om te doen!

De lessen duren één uur inclusief de koffie/thee pauze en worden aangepast aan uw tempo en kunnen. Een ervaren MBVO docent geeft de lessen in een kleine groep zodat iedereen voldoende aandacht krijgt.

Deze cursus is al gestart, bij voldoende nieuwe aanmeldingen zal er een nieuwe cursus worden gestart, geef u alvast op via: 023-30 40 700.



Iedereen actief bij de Locomotief...



Elke dinsdagochtend staat de koffie klaar bij de gezellige loungebank voor het raam in de grote zaal van de Blauwe Tram. Rond tien uur zijn de meeste mensen al binnen. Verhalen gaan over en weer en men ontdekt gezamenlijke interesses of hobby's. "Ik heb jarenlang mijn eigen wol gesponnen. Kilometers lang. En zelf geverfd! Met de blote voeten, net als druiven platstampen!" of "Ik heb veel gereisd. Ik ben vroeger naar Indonesië geweest." Deelnemers vinden elkaar: 'Oh dat heb ik ook gedaan!'

Na de koffie beginnen verschillende activiteiten. Het meest populair is 'Ontspannen Bewegen Op Muziek'. Iedereen kan meedoen, ook met fysieke beperkingen. "Ik merk dat ik steeds iets meer kan dan ik denk." zegt een van de deelnemers. Andere activiteiten zijn spelletjes, sjoelen en creatief bezig zijn. "We hebben een keer liedjes gezongen op voorstel van een van de deelnemers die er muziek bij wilde maken." Dat is precies de bedoeling: dat deelnemers zelf met ideeën komen en actief zijn met wat ze kunnen en blij van worden. "Ik kijk er elke week weer naar uit!" zegt een deelnemer stralend.



De Locomotief is een wekelijkse inloop speciaal voor senioren die graag hun kennis en talenten inzetten en een eigen programma willen invullen. Of gewoon gezellig koffie drinken, meedoen en mensen ontmoeten, ook als dat soms wat moeilijker gaat omdat lichamelijke of geestelijke gezondheid hierin beperkt. Bijvoorbeeld vanwege Parkinson, geheugenproblemen of iets anders dat kwetsbaar maakt. Er is ook aandacht voor mantelzorgers: om de 2 weken is de mantelzorgconsulent aanwezig voor steun en advies. Aansluitend kan men gezellig samen lunchen.

Waar: Wijksteunpunt De Blauwe Tram, Louis Davids Carré 1

Wanneer: elke **dinsdag**; inloop en activiteit **10:00-12:00 uur** Lunch: **12:00-13:00 uur**

Kosten: € 3,- per keer inclusief koffie/thee, of € 5,- per keer inclusief lunch

De 1e keer meedoen is gratis!

Meer informatie: Shirley Parrée: 06-44683110 of s.parrée@pluspuntzandvoort.nl



De Sjoelclub

Tijdens Samen DOEN is er gestart met een "Sjoelclub": elke woensdag van 13.30-16.00 uur. Deze club bestaat uit enthousiaste deelnemers die graag samen een potje sjoelen.

Kosten: € 2,50 inclusief koffie/thee en wat lekkers. Vooraf aanmelden is niet nodig, kom gewoon langs en speel mee!

TEKENLESSEN



Onder leiding van bevoegen tekenaar Cornelis van Meurs leert u de beginselen van tekenen. U zult al snel merken dat ook u kunt tekenen en dat u met een trots gevoel uw tekening mee naar huis neemt.

De lessen zijn op woensdag van 13.30-15.30 uur om de week in de **even weken** in de grote zaal van De Blauwe Tram.

Kosten: € 3,50 inclusief materiaal, koffie/thee en wat lekkers.

Vooraf aanmelden is niet nodig, kom gewoon langs en doe mee, u bent van harte welkom!



SAMEN DOEN

Elke woensdagmiddag kunt u van 13:30 tot 16:00 uur deelnemen aan spelletjes en creatieve activiteiten. Sinds kort is er ook een kaartclubje! Kosten inclusief koffie/thee:

- meedoen aan spelletjes € 2,50
- meedoen aan creatieve activiteiten € 3,50
- de eerste keer meedoen is vrijblijvend en gratis!

Ook **elke 4de zondag** van de maand kunt u aanschuiven bij Samen DOEN, de Belbus rijdt op deze zondagen ook. De zondag begint om 13.15 uur met een simpele lekkere lunch: bijvoorbeeld belegde broodjes met een kopje soep en of lekkere frietjes met een snack. Er wordt getracht dit zoveel mogelijk te variëren en af te stemmen op uw wensen. Na de lunch is er gelegenheid om mee te doen aan spelletjes of iets creatiefs. De kosten van deze zondagmiddag zijn € 5,- per keer *exclusief* de kosten van de Belbus. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan via telefoon: 5717373; óók voor het reserveren van de Belbus!

SCHILDERCLUB

Een open inloop schilderclub onder begeleiding van vrijwilligster (en hobbyschilder) Trudie Dütting van Abeelen. U krijgt materiaal en ideeën aangereikt maar werkt verder geheel zelfstandig: er wordt geen les gegeven, deelnemers inspireren en leren van elkaar.



De schilderclub is aanwezig op woensdag van 13.30-15.30 uur om de week in de **oneven** weken in de grote zaal van De Blauwe Tram.

Kosten: € 3,50 inclusief materiaal, koffie/thee en wat lekkers. Vooraf aanmelden is niet nodig, kom gewoon langs en doe mee, u bent van harte welkom!

Zoekt u een Biljart-maatje?

Meld u bij de balie en wij gaan
voor u op zoek!



BILJARTEN in DBT

Ook in de Blauwe Tram kunt u een biljartje leggen: naast de leesruimte van de bibliotheek staat een biljart, iedereen is van harte welkom.

Zoekt u een biljart-maatje?

Meld u bij de balie en wij gaan voor u op zoek.

Hele week van 09.00 tot 10.30 uur en van 10.30 tot 12.00 uur, behalve woensdag alleen om 09.00 uur.

HEEFT U EEN TALENT?

Wijksteunpunt de Blauwe Tram is op zoek naar Zandvoorters met talenten die ze graag zouden willen delen met anderen. Gedacht wordt aan het geven van bijvoorbeeld een workshop of terugkerende activiteit, door en voor buurtbewoners.

Heeft u ook een talent welke u graag wil delen? Laat het ons weten en we gaan ermee aan de slag. Voor informatie kunt u contact opnemen met Nathalie Lindeboom: info@deblauwetrans-zandvoort.nl of bel 0655138396



De schilderclub wordt begeleidt door een enthousiaste talentvolle vrijwilliger.

Nieuwsbrief De Blauwe Tram

MANTELZORG STEUNGROEP

Als U zorgt voor iemand heeft u veel aan uw hoofd en maakt u veel mee. Ook kunt u het gevoel hebben er alleen voor te staan. Dat roept allerlei gevoelens op die u moet verwerken. Het is niet altijd makkelijk hierover te praten met mensen in uw omgeving. Toch kan het erg opluchten om over uw zorgen en gevoelens te praten. U kunt ook uw ervaringen als mantelzorger met andere mantelzorgers delen en tips uitwisselen.

De lotgenotengroep is specifiek voor mantelzorgers uit Zandvoort en Bentveld en is een samenwerking van Tandem met Steunpunt De Blauwe Tram. **Deelname is gratis.**

Een lotgenotengroep bestaat uit maximaal 8 deelnemers en wordt begeleid door een speciaal daarvoor opgeleide (vrijwillige) coach. De groep komt eens in de zes weken bij elkaar op maandagmorgen van 10:00-12:00 uur.



De eerstvolgende bijeenkomst: maandag 10 december.

U kunt zich bij Tandem opgeven via e-mail of bellen naar 023-8910610. (Bij voldoende deelnemers start de groep.)



U bent welkom in de Blauwe Tram!

TAOÏSTISCHE TAI CHI™

Elke donderdagochtend kun je in de Blauwe Tram terecht voor een kennismaking en een proefles. Vooraf aanmelden is niet nodig, je kan gewoon langskomen en een keer meedoen.

De Taoïstische Tai Chi Vereniging volgt over het algemeen een schema van ongeveer 3 maanden voor het instrueren van de 108 bewegingen van de set. Je hoeft de bewegingen niet in drie maanden onder de knie te hebben! In het begin is het voornaamste doel om rustig te beginnen met oefenen en ontspannen.

We proberen de sfeer licht en aangenaam te houden zodat je in je eigen tempo voortgang kunt maken. Meer informatie vindt u op www.taoist.org/nl

ROLLATORWANDELEN

Vindt u het leuk om in gezelschap te wandelen? Wandel dan mee!

De start is om 13.30 uur en na 30 minuten is de groep weer terug bij de Blauwe Tram, daar kan dan nog gezellig met elkaar een kopje koffie worden gedronken (op eigen kosten).

Het tempo en de afstand worden aangepast aan het niveau van de groep.

Het rollatorwandelen kan u helpen om zich zekerder op straat te voelen, waardoor u ook makkelijker de deur uit gaat.

De begeleiding is in handen van de buurtsportcoach Christopher Manuputty. Naast het wandelen doet hij ook oefeningen zodat u zich nog beter kunt voortbewegen met uw rollator. Gezellig een begeleider meenemen is geen enkel probleem!

Deelname is gratis en op basis van eigen risico.

Voor vragen bel naar 023-5734679 of mail naar Christopher Manuputty: cmanuputty@teamsportservice.nl

VOEL JE WEER FIT SENIOREN

Zou u zich graag wat fitter willen voelen? Doe dan mee met deze cursus!

In een ontspannen sfeer doet u simpele ademhalingsoefeningen met rustige bewegingen. Hierdoor versterken uw spieren en wordt het lichaam los en flexibel. Na afloop is het gezellig napraten met koffie en thee. Inez Folkers heeft jarenlange ervaring met verschillende sport & ontspanningsvormen zoals reiki en yoga en begeleidt de deelnemers naar een soepeler lichaam en ontspannen geest.

Deze les is voor senioren. Meedoen is mogelijk als u zonder hulp weer van de grond kan opstaan. Deelname op een stoel is ook mogelijk.

In december zijn de lessen op 7, 14 en 21 december.

Vanaf vrijdag 4 januari 2019 weer elke week van 10:00 tot 11:00 uur. Kosten € 2,50 inclusief koffie/thee na afloop. Vooraf aanmelden is niet nodig, loop gewoon binnen, u bent van harte welkom.



VRIJWILLIGERS GEZOCHT

**De Blauwe Tram zoekt vrijwilligers voor:
balie & beheer**

Wil je onderdeel zijn van een leuk team?
Wil je een aanspreekpunt zijn en contact leggen met bezoekers?

Dan zoeken we jou!

Bel snel even met 023- 30 40 700



QUILT EN HANDWERKCLUB

Op vrijdagmiddag in de even weken van 13.30 tot 16.00 uur kunt u aanschuiven bij de Quilt & handwerkclub van de Blauwe Tram.

Deze club heeft een open inloop, kom gewoon langs en doe mee!

Een aantal deelnemers heeft al veel ervaring en zij delen deze kennis graag. Met, van en aan elkaar leren en daarbij nieuwe contacten opdoen met veel gezelligheid. Alle soorten handwerk zijn welkom!

Kosten € 2,50 per keer inclusief 1 kopje koffie/thee. Neemt u zelf (geknipte) katoenen lapjes, een schaar naald en draad en een potlood mee?

Vanaf heden gaan we een **KERSTQUILT** in hexagonvorm maken.

Kom gezellig meedoen zodat u straks uw eigen unieke kerstsfeer in huis haalt!

KLEIN TUINONDERHOUD

(Buurtbedrijf van **de Verbeelding** in samenwerking met **Pluspunt**)

Klein tuinonderhoud is voor senioren, kwetsbaren en chronisch zieken, die zelf de tuin niet (meer) kunnen onderhouden.

Om gebruik te maken van de diensten van het Buurtbedrijf mag het inkomen niet hoger zijn dan modaal. De kosten bedragen € 30,00 per strippenkaart. Hiermee kan men 4 maal gebruik maken van tuinhulp van maximaal 2 uur per keer. Aanvragen kan bij de balie van Pluspunt telefoon: 5740330.

POËZIE

Wijksteunpunt De Blauwe Tram organiseert, in samenwerking met de Bibliotheek Zuid Kennemerland, elke twee maanden een Poëzie lezing.

Op **donderdag 24 januari van 14.00 tot 15.30 uur**.

We behandelen gedichten van M. Vasalis, pseudoniem van Margaretha Drooglever Fortuyn-Leenmans, dichter, psychiater, echtgenoot en moeder (1909 - 1998).

Tijdens de bijeenkomst krijgt u de gedichten die gelezen en besproken worden op papier. De bijeenkomst is in de bovenzaal van de Blauwe Tram; indien u slecht ter been bent kunt u uiteraard met de lift.

Aanmelden vooraf is prettig maar niet noodzakelijk. De kosten voor deze middag zijn € 2,- inclusief koffie/thee. Meer informatie kunt u krijgen bij de balie van De Blauwe Tram.

BLOEMENWORKSHOP

Op vrijdag in de oneven weken van 14:00 tot 16:00 uur kunt u aanschuiven bij deze gezellige workshop. Onder begeleiding van een docent maakt u een leuk bloemstuk om uw huiskamer mee op te fleuren.

Deze workshop is inclusief 1 kop koffie/thee en kost € 7,00 p.p. per keer (contant betalen aan de docent), inclusief bloemen. U dient wel zelf een bakje/vaasje mee te nemen.

Aanmelden is noodzakelijk en kan via de balie van de Blauwe Tram.



BELBUS

Als u om wat voor reden dan ook niet gebruik kunt maken van het openbaar vervoer, bijvoorbeeld omdat u slecht ter been bent, dan kunt u gebruik maken van de Belbus. De Belbus is er voor alle leeftijden. Dit kan zijn voor het doen van boodschappen, een bezoek aan een arts of fysiotherapeut, maar ook voor het vervoer naar activiteiten. U kunt zo nodig uw rollator meenemen.

De Belbus rijdt van maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur en op zaterdag van 9.00-13.00 uur. U wordt op een afgesproken tijdstip van huis opgehaald en weer thuisgebracht.

U bestelt de Belbus tijdens werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur, min. 1 dag van tevoren.

Kosten: retour € 1,70 en enkele reis € 0,85. Informatie en reserveren, telefoon: **023-5717373**

Opstappen zonder afspraak bij de Blauwe Tram:

Elke woensdagmiddag om 12.00 uur bij de voordeur van De Blauwe Tram.

MAMACAFÉ

Elke **tweede woensdag** van de maand tussen **10:00 en 11:30 uur** is er in de Bibliotheek Zandvoort het Mamacafé: een ontmoetingsplek voor (aanstaande) moeders en vaders van jonge kinderen waarbij ook baby's en peuters van harte welkom zijn.

Tijdens de maandelijkse Mamacafés wordt er, onder het genot van een kop koffie, met elkaar gesproken over de kinderen, hoe ze groter groeien, over de peuterpuberteit, over de Jeugdgezondheidszorg, over de combinatie kinderen en werk, over leuke kinderboeken en over handige tips bij het opvoeden. Incidenteel wordt er een thema 'in het zonnetje' gezet.

SPEELGOEDVIJVER

Woensdag 12 december tijdens het mamacafé.

Kinderen die onbezorgd kunnen spelen, dat vinden de vrijwilligers van de Speelgoedvijver heel belangrijk. Daarom zijn er op verschillende momenten uitgiftes van gratis speelgoed. Iedereen die een kleine beurs heeft, kan hier gebruik van maken. Ook willen zij behulpzaam zijn bij de eigen verjaardag van een kind. Te denken valt dan aan een mooi cadeau, maar ook een feestdoos met daarin onder andere slingers, ballonnen en een taart. Bovendien kunnen zij helpen bij het organiseren van verjaardagspartijtjes en bij het organiseren van traktaties voor op school.

Voor meer informatie kunt u de website bezoeken:

www.speelgoedvijver.nl of mail naar: Speelgoedvijver@gmail.com



de Bibliotheek
Zuid-Kennemerland

LEESKRING AAN ZEE

De Leeskring aan Zee regelt i.s.m. de Bibliotheek een koffer, hierin zit het te lezen boek en achtergrondinformatie over de schrijver. Alle deelnemers lezen het boek en bespreken dit onder het genot van een kopje thee of koffie met elkaar. De schrijvers en de te besproken boeken worden ook jaarlijks met elkaar uitgezocht.

Meer informatie kunt u krijgen bij de balie van De Blauwe Tram en/of via info@deblauwetram-zandvoort.nl

SPREKUREN

MAANDAG

Dyslexiecollectief

op maandag volgens afspraak: 023-5762552

DINSDAG

Sociaal Wijkteam

van 09.00 tot 12.00 uur inloop

023-5740450

Inloopspreekuur advocaten

van 16.00 - 17.00 uur

indien u wenst kunt u van tevoren een afspraak inplannen

via 023-5347156

WOENSDAG

Sociaal raadslieden

van 09.00 tot 10.30 inloop

woensdagmiddag volgens afspraak:

Nicolette Stigt 023-5436000

DONDERDAG

Sociaal Wijkteam

van 09.00 tot 12.00 uur inloop

023-5740450

VRIJDAG

Sociaal Wijkteam

van 09.00 tot 12.00 uur inloop

023-5740450

Sociaal raadslieden

vrijdag volgens afspraak:

Nicolette Stigt 023-5436000



JEUGDHONK

Voor jongeren van 12 tot 18 jaar.

Elke maandag en woensdagavond van 18:30-22:00 uur.

Heb je zin om mee te doen? Kom dan gewoon langs en schuif bij ons aan!

Actuele informatie op de facebookpagina!

CONTACT Wijksteunpunt De Blauwe Tram

Louis Davidscarré 1

2042 LZ Zandvoort Centrum

www.deblauwetrans-zandvoort.nl

info@deblauwetrans-zandvoort.nl

023-30 40 700