

Wat waren uw voornemens voor 2019? Leuke dingen doen? Nieuwe mensen ontmoeten? Iets doen in de buurt? Uzelf verder ontwikkelen of uitdagen? Meer bewegen? Uit de financiële zorgen komen? Het internet ontdekken? Er is genoeg teDOEN. De sociaal werkers van Haarlem Effect en DOCK Haarlem ondersteunen en ontmoeten u graag!

teLeren

Klik & Tik cursus

Tweedehands koopjes, een reis boeken, bankzaken regelen. Bijna alles kan je via internet regelen. Maar wat als je dat moeilijk vindt? Klik & Tik is een gratis basiscursus voor mensen die weinig of geen ervaring hebben met computers, maar dit wel graag willen. Tijdens deze cursus leert u websites bekijken, e-mails schrijven en leert u een bestand downloaden. Er gaat een wereld voor uw open.
Wanneer: vrijdag 1, 8, 15, 22 februari en 1 maart van 10:00 tot 11:30 uur in wijkcentrum De Ringvaart
Wanneer: dinsdag 5, 12, 19, 26 maart



en 2 april van 14:30 tot 16:00 uur in Buurtwinkel Marsmanplein
Deelnemen?
 Aanmelden bij de bibliotheek of T 023 - 511 53 00

Cursus valpreventie 'In Balans'

Op dinsdag 5 februari is er een gratis informatiebijeenkomst over de valpreventiecursus 'In Balans' in het clubgebouw van korfbalvereniging Het Oosterkwartier. Van 10:15 tot 12:00. U kunt zich meteen inschrijven voor de cursus.
Kosten: € 45,- voor 18 x. Gratis voor HaarlemPashouders van 50+
Informatie en aanmelding: bel Lucia Grooff: T 023 - 526 03 02 of mail E lgrooff@sportsupport.nl

Assertiviteitstraining

Vindt u het lastig om uw grenzen aan te geven? Om nee te zeggen? Wilt u leren op een juiste manier feedback te geven? In de gratis training assertiviteit leert u uw gedachten, gevoelens en meningen op een directe, eerlijke en gepaste wijze te uiten.
Start: dinsdag 5 maart 2019, 8 bijeenkomsten 09:30 - 12:00 uur
Waar: bij DOCK, Jan Sluyterslaan 11
Aanmelden: E pvnieuwland@dock.nl of T 023 - 543 60 00

Coaching studie en werk voor jongeren



Petra Klaassen, jongerencoach, helpt jongeren de juiste baan of opleiding te kiezen en dit ook te laten slagen. Ze doet dit door gesprekken met je te voeren en testen of spellen met je te doen. Zo leer je jezelf en je kwaliteiten en talenten kennen en kun je beter kiezen wat je wilt doen. Bel, app of mail Petra voor meer info: T 06-387 592 47 E pklaassen@dock.nl

Op de foto: Petra en Yenthel

teBeleven

Bustochtjes vanuit Haarlem Oost

Ze zijn razend populair, de bustochtjes. Samen met anderen een fantastische dag uit.

Rondje Ringvaart en paling eten bij Eveleens op 1 februari

Een leuke route langs de Ringvaart en een heerlijk visje eten bij Eveleens.
Kosten: € 12,50 inclusief begeleiding en koffie. Exclusief lunch.

SEA LIFE Scheveningen op 15 februari

Kom oog in oog te staan met haaien en roggen. Leer meer over zeeschildpadden en gevaarlijke piranha's. Ontdek het wonderbaarlijke onderwaterleven

van onze oceanen. En ontmoet de vriendelijke otters en pinguïns.
Kosten: € 29,75 inclusief begeleiding, koffie en entree. Exclusief lunch.

Aanmelden en betalen:
 wijkcentrum Het Broederhuis, woensdag 10:00 - 12:00 uur

Blijf niet zitten met uw financiële problemen

Wilt u uw financiële en administratieve problemen aanpakken? Wilt u af van betalingsachterstanden, leningen of schulden? Kom dan naar de 'Werkplaats Stop de schulden'. Met de ondersteuning van een vrijwilliger, een sociaal raadsman of -vrouw en een maatschappelijk werker gaat u zelf aan de slag. U

Individuele Coaching bij DOCK

Wil jij jezelf verder ontwikkelen en ondersteuning krijgen bij het bereiken van persoonlijke doelen? Ervaren en vrijwillige coaches zetten zich hier graag voor in. Zij coachen jou bijvoorbeeld bij het vergroten van je zelfvertrouwen, het verbeteren van je leefstijl, het zoeken naar geschikte trainingen of opleiding.
Voor wie? 18+ met een HaarlemPas of een laag inkomen
Kosten: € 20,- voor 8x anderhalf uur
Informatie en aanmelden: bel Antsje Zeldenrust: T 06 - 489 809 21 of E azeldenrust@dock.nl of Souad Afatan: T 06 - 415 973 19 E safatan@dock.nl

tebetekenen

Burennetwerk Haarlem

Het is prettig om iets voor elkaar te doen. En als je elkaar kent voel je ook minder schroom om een beroep te doen op één van je burens. Daarin zit de kracht van het burennetwerk. Burennetwerk Haarlem (voorheen 'Burenhulp') is actief in 14 buurten. Een burennetwerk bestaat uit enkele contactpersonen en een coördinator. Zij zetten zich in voor burens die hulp nodig hebben. Zoals koken voor een buurvrouw, een wandeling maken met iemand die alleen niet zo gemakkelijk de deur uit gaat of het organiseren van een burendag.
 Heeft u interesse om een klein netwerk op te zetten of deel te nemen? Mail Karin Wissenburg, E karinwissenburg@burenhulphaarlem.nl
 In februari gaat de nieuwe website online: www.burennetwerkhaarlem.nl



tebewegen

Voetbal in een rustig tempo: walking football



Heeft u (door chronische blessures of slechte conditie) al jaren niet meer gevoetbald? Daag uzelf uit en kom op woensdagochtend naar SV Olympia. In een lekker laag tempo oefeningen doen onder leiding van twee enthousiaste trainers. Voor iedereen.

Wanneer: woe. 10:00 - 11:00 uur
Kosten: 4x gratis kennismaken, daarna € 1,- per keer
Meedoen? E lgrooff@sportsupport.nl of T 023 - 526 03 02
 Walking football is een samenwerking van DOCK en SportSupport

Kom sporten in De Hagedis

In een van de oudste buurten van Haarlem vindt u Sportschool De Hagedis van Ecosol Effect, een kleinschalige en laagdrempelige buurtsportschool. Iedereen is er welkom. Met goede begeleiding voor een persoonlijk trainingsprogramma.
Informatie? T 023 - 533 88 98
 Kijk eens naar de film van Buurtblik over sporten in De Hagedis www.buurtblikhaarlem.nl/bewegen

Dansen in Trefpunt 't Trionk

Kom heerlijk vrij dansen op de dinsdagavond. Vrijwilligers zorgen voor de muziek, drankjes en hapjes. Van 20:00 tot 22:00 uur.
Kosten: € 2,50 per keer
Informatie? Bel T 023 - 532 42 61 of mail E trionk@haarlemeffect.nl

tevinden

wijkcentrum De Horizon
 Ambonstraat 2

SV Olympia
 Henk van Turnhoutpad 1

wijkcentrum Het Broederhuis
 Nagtzaamplein 67

wijkcentrum De Wereld
 Laan v Berlijn 1

De Hamelink
 Noormannenstraat 1

Regiokantoor DOCK
 Jan Sluyterslaan 11

De Buurtwinkel
 Generaal Spoorlaan 140

Wijkcentrum De Ringvaart
 Floris van Adrichemstraat 98

Korfbalvereniging Het Oosterkwartier
 Bernard Zweersstraat 2

Sportschool De Hagedis
 Hagestraat 13

Trefpunt 't Trionk
 van Oosten de Bruijnstraat 60