Wekelijkse activiteiten: april

Maandags:	
10.00 uur	Handwerken
17.00 uur	De Waerden
19.00 uur	Huiskamer voor de jeugd **(13+)**
Dinsdags:	
13.00 uur	Engelse conversatieles
Woensdags:	
10.00 uur	Voor de Breek (voor mantelzorgers en hun zorgvragers) **(29 april, ontspanning)**
10.30 uur	Koffie met een goed gesprek **(1 april)** **Thema ouder worden in deze tijd**
14.30 uur	Huiskamer voor de jeugd **(8+)**
19.30 uur	Vogelwerkgroep lezing **(8 april)**
Donderdags:	
14.30 uur	Huiskamer voor de jeugd **(8+)**
15.00 uur	**paasbloem brengen bij Magenta**
16.00 uur	Conditietraining **(Alkmaar Pas)**
17.00 uur	Eetcafé **(9 en 23 april)** **(Alkmaar Pas)**
19.15 uur	Schermereilandzangers **(koor)**
19.30 uur	Tai chi
Vrijdags:	
10.15 uur	Conditietraining **(Alkmaar Pas)**
15.30 uur	Meidenwerk **(9-13 jaar)**
19.30 uur	Kinderdisco **(6-11 jaar)** **(24 april, koning en prinsessen)**

U kunt betalen met de Alkmaar pas bij de aangegeven activiteiten.

Beste buren,

Op initiatief van de werkgroep Leefbaar en de Gemeente Alkmaar, zijn er 17 maart WhatsApp Preventie borden geplaatst op 4 punten in de wijk.

Het bord laat zien dat bewoners alert zijn en samenwerken. Dit kan inbrekers en vandalen ontmoedigen, omdat ze weten dat verdachte situaties snel worden gedeeld. Op dit moment zijn er c.a. 4 WhatsApp groepen actief in de wijk.

Op het Schermereiland is de 'Alarmapp' actief, hierin informeren buurtbewoners elkaar over kwesties die spelen. Daarnaast zijn er ook verschillende kleinere appgroepen actief per straat, buurt of appartementcomplex.

Ben je bewoner van de wijk en wil je tot de 'Alarmapp' of een van de kleinere appgroepen toetreden, neem contact op met je buren of met buurthuis De Wachter dan helpen wij je verder.

Volgende dagen is Buurthuis De Wachter gesloten:

Maandag 6 april (2e paasdag) en maandag 27 april (Koningsdag)

Chi Kung / Tai Chi Tao

Chi Kung / Tai Chi Tao is een Chinese methode om lichaam, geest en emoties in balans te brengen. Door het beoefenen van vloeiende, aandachtige bewegingen in combinatie met de ademhaling, komt er rust in je hoofd en ontspanning in je lichaam waardoor de levensenergie ongehinderd kan stromen en je zelfhelend vermogen zijn/haar werk kan doen. Door lichte rek- en strekoefeningen worden spieren en pezen soepeler en sterker, de gewrichten worden geopend en de organen gestimuleerd.

Chi Kung zorgt er ook voor dat de meridianen en energiepoorten geopend worden waardoor chi blokkades opgeheven worden. Het maakt onze geest kalm, ontspannen, leeg en helder waardoor we beter kunnen focussen en in contact komen met ons ware zelf.

Voor meer informatie en aanmelden bij Esther:
estherbont@hotmail.com

Donderdagavond van 19.30 – 20.30 uur
Kosten € 90,– voor 10 lessen.
Eén proefles is gratis.

Vogelwerkgroep lezing

8 april: Kruispunt Oman, fantastisch 'wintervogelen'

Oman is de afgelopen jaren flink gestegen op het wensenlijstje van vogelaars. Dat is niet zo gek. Het ligt in het Midden-Oosten, pal onder Iran en Pakistan, en in de zuidwesthoek komt Afrika snel dichterbij: op de trekroute tussen Azië en Afrika. Een mooie mix van soorten is het resultaat. Wie in oktober en november op observation.org kijkt wat er in Oman wordt gezien, valt al snel op dat onder andere Nederlandse vogelaars het land hebben ontdekt.

Marc Argeloo bezocht Oman tweemaal, in december 2024 en december 2025 - januari 2026. De trek is dan voorbij, maar het weer is fantastisch (28gr laagland, stuk koeler in de bergen) en de soortenlijst mag er nog steeds zijn. Hij bezocht het land van noord (hoofdstad Muscat) tot 1000km zuidwaarts (stad Salalah, richting grens met Jemen), en veel plekken (vaak woestijn…) die daar tussenin liggen. Frisgroene bergen zijn in dat zuiden een aangename verrassing. Marc laat diverse soorten de revue passeren, maar ook de routes die hij reed en de accommodaties die hij bezocht komen aan bod. Onder andere de Arabische Groene Bijeneter, Bruinnekraaf, Reuzenzwartkopmeeuw, prachtige landschappen en veel zand komen aan bod!

Kinderdisco

Koning en princes, 24 april 2025
19.30-20.30 uur

Disco op **vrijdag 25 april** in koning- en prinsessenstijl! Kom verkleed en doe mee aan stopdans, kringdans en maak kans op een prijs voor de mooiste outfit.

€ 2,50 inclusief limonade en chips.
Voor kinderen van **6 tot 11 jaar.**

Koffie met een goed gesprek

Woensdag 1 april 10.30 uur,
thema ouder worden in deze tijd

UP-groepsgesprekken 'Koffie met een goed gesprek' bieden ruimte om verhalen uit te wisselen over belangrijke thema's als vriendschap, loslaten en dankbaarheid.

Een gespreksleider begeleidt het gesprek, dat **1,5 uur** duurt. **Deelname is gratis** en er is koffie of thee.

Paasbloem brengen Magenta zorg

Op **donderdag 2 april** delen buurthuis de Wachter, Straatgeluid en de kinderen van de Huiskamer bloemen uit aan bewoners van Magenta zorg, **locatie de Oude Trambaan**, om hen een fijn Pasen te wensen.

Het gebaar wordt door jong en oud gewaardeerd.

Wijkagent:
Algemeen nummer: 0900-8844
Gebiedsconsulent:
gebiedsconsulent@alkmaar.nl

De Wachter, Onderdeel van stichting De Ontmoeting:
Oudorperdijkje 65
tel: 072 512 55 95
scw@buurthuisdewachter.nl
www.buurthuis-dewachter.nl