

COLOFON

"Op de Rails" is het informatieblad van de gelijknamige wijkvereniging van de Spoorbuurt Alkmaar en wordt 3 maal per jaar in een oplage van 1000 stuks huis aan huis verspreid.

Wijkvereniging "Op de Rails" is een democratische vereniging, waarvan de leden stemrecht hebben. Zij vertegenwoordigt de Spoorbuurt in overleg met onder andere de Gemeente, vormt een meldpunt en organiseert jaarlijks een aantal evenementen, variërend van Sint Maarten en Buitenspeeldag tot plantjes halen in het kader van "opzomeren", zie ook www.opderails.nl. Ook het buurtcentrum 'De Smederij' is een initiatief van de wijkvereniging, zie ook www.opderails.nl en facebook. KvK nummer: 40637489.

Het lidmaatschap van "Op de Rails" bedraagt € 5,- per jaar per huishouden. Indien u onze vereniging wilt steunen, dan kunt u dit bedrag overmaken op rekening NL31 INGB 0003 0994 85 t.n.v. "Op de Rails" onder vermelding van contributie. Ook kunt u gebruik maken van de speciale machtigingskaart van de vereniging. Uw lidmaatschap maakt het ons mogelijk om deze activiteiten te blijven organiseren en zorgt voor een breed draagvlak naar buiten toe.

REDACTIE

Eindredactie: Rens Arts
Redactie/advertentieadres: Spoorstraat 30
E-mail: rens@opderails.nl
Bankrekeningnummer: NL31 INGB 0003 0994 85 t.n.v. "Op de Rails" - Alkmaar
Volgende uitgave: december 2020
Inleverdatum: 15 november 2020

1

ADVERTENTIES

Naast informatie bevat "Op de Rails" advertenties. De opbrengsten van deze advertenties komen ten goede aan activiteiten in de buurt en maken de uitgave van dit boekje mede mogelijk. De tarieven die vanaf 2016 worden gehanteerd zijn € 15,- voor een derde pagina, € 22,- voor een halve pagina en € 40,- voor een hele pagina per oplage.

BESTUUR

FUNCTIE	NAAM	ADRES	PC	TELEFOON	E-MAIL
Voorzitter	Rens Arts	Spoorstraat 30	1815 BK	06-39422012	rens@opderails.nl
Secretaris	Nienke Stevens	Druivenlaan 20	1815 TG	072-5119914	nienke@opderails.nl
Penningmeester	Maya Groen	Stationstraat 87	1815 TB	06-34712778	maya@opderails.nl

Aankomend bestuursleden: Floor Schot, Edith Burger en Björn Blom.

INHOUD

Voorwoord	3
Rommelmkt	5
Pow wow	7
Agenda	7
Parkverlichting 21 juni - verbinden vanuit je hart	9
Geef die pen eens door	11
Buurgerij: boeren & buren bij vers	13
Aan/uit	15
De heilzame werking van post	17
Winnaars kleurwedstrijd	19
Kleurplaat	20

BELANGRIJK

STADSBEHEER:

Voor melden van zwerfvuil, kapotte straatverlichting, speeltoestellen, bestrating, aanbieden grof vuil, etc. 072-5489444

Wijkagent: 072-5497025

Al uw klachten melden aan de meldkamer, uw klacht wordt dan automatisch geregistreerd 0900-8844
te bereiken via geert.van.duren@politie.nl of sander.zonneveld@politie.nl

Gebiedsconsulent: Ariane van Menen,
te bereiken via 06-52493393 of avanmenen@alkmaar.nl

ONDERWIJS

Brede Openbare basisschool voor Jenaplanonderwijs 'Bello'
Snaarmanslaan 19, 1815 SB Alkmaar
Tel: 072-5120392
E-mail: info@bello-alkmaar.nl
Website: www.bello-alkmaar.nl

DE SMEDERIJ

Buurtcentrum voor de Spoorbuurt
Snaarmanslaan 42A
1815 SH Alkmaar
Voor activiteiten en openingstijden zie het mededelingenbord of www.opderails.nl en Facebook "De Smederij Spoorbuurt".

VOORWOORD



Uiteraard gaat de Corona pandemie ook de wijkvereniging niet onopgemerkt voorbij. Wat een logisch vervolg zou moeten worden op voorafgaande jaren, betekent 2020 voor 'Op de Rails' tot nu toe een min of meer abrupte stilstand. Een uitspraak van John Lennon bleek maar weer eens al te waar: "Live is all you didn't plan".

Het is stil in De Smederij. De buurtmaaltijd, die altijd op dinsdag plaatsvond, is voorlopig gestopt. Stichting ZorgIn, altijd op woensdag aanwezig, pakt voorzichtig de draad weer op, maar dan bijvoorbeeld bij mooi weer in het Geesterparkje. De gezellige koffieochtenden op donderdag komen tot nader order te vervallen. Ook van verdere verhuur van de ruimte is even geen sprake. De Smederij is klein en gezellig, maar nu laat het ook duidelijk een beperking zien. De bestuursvergaderingen van de wijkvereniging zijn wel weer opgepakt in De Smederij, zo ook het wijkspreekuur met de gebiedsconsulente en de wijkagenten op dinsdagmorgen, maar de anderhalve meter-maatregel in acht nemend. Ook de buitenactiviteiten konden dit jaar niet plaatsvinden. Opzomer, de Buitenspeeldag, Paaseieren zoeken in het parkje, het mocht niet zo zijn. Ook van het organiseren van de buurtrommelmarkt, waar 'Op de Rails' zijdelings bij betrokken is, werd afgezien. Wel zullen het Sint Maarten en het 'Sinterklaas-schoentje' zetten in De Smederij doorgang vinden, maar ook hier weer onder Covid 19 geldende aanpassingen!

Afgelopen maanden zat klus-sens Nederland, dus ook menig Spoorbuurtbewoner, echter niet stil. Het mooie weer en de nodige beperkingen in het dagelijks leven, leidden ertoe dat er flink getimmerd, gekwast, gezaagd en geboord werd hier en daar. In dat opzicht leek het bij tijd en wijle, wandelend door de buurt, dat je jezelf in 'Huttendorp' waande. Noem een attribuut voor een handige doe-het-zelver of professional, ondergetekende heeft het gezien, of het minstens gehoord de afgelopen maanden. Ook hijzelf liet zich niet onbetuigd, want zijn woning staat ook weer strak in de lak. En eerlijk gezegd, er staan aardig wat mooie woningen in de buurt! Het bestuur van Op de Rails bestaat nu uit: Nienke Stevens (secretaris), Maya Groen (penningmeester), Edith Burger, Floor Slot, Björn Blom en ondergetekende (voorzitter). Leo Heemskerk heeft deze zomer na 12 jaar de wijkvereniging vaarwel gezegd. Volgend jaar (september 2021) zal ook de voorzitter 'het schip verlaten', m.a.w. nieuwe enthousiastelingen blijven altijd welkom bij 'Op de Rails'. Voor nu geldt: komende periode probeert deze club een positieve draai te geven aan dit 'nieuwe normaal' en kunnen komende plannen hopelijk, in wat voor vorm dan ook, doorgang vinden!
Zie ook www.opderails.nl.

Veel leesplezier, Rens Arts.



Yoga-, meditatie- en studiecentrum

Spoorstraat 62 - Alkmaar
info@nieuwzenit.nl - www.nieuwzenit.nl

ROMMELMARKT

Dag buurtgenoten, na maanden waarin we allemaal meer thuis hebben gezeten dan normaal, kunnen we gelukkig vanaf juli al weer veel meer leuke dingen doen.

Maar het devies bleef: "Vermijd drukte".

Dus toen we als 'Rommelmart-organisatiegroepje' eind juni bij elkaar kwamen, besloten we om de Spoorbuurtrommelmarkt definitief niet door te laten gaan dit jaar. Het zou te moeilijk zijn om de regels te handhaven in onze smalle straten. Bovendien gaat dat ten koste van de gezelligheid en de spontaniteit. De bedoeling van de markt

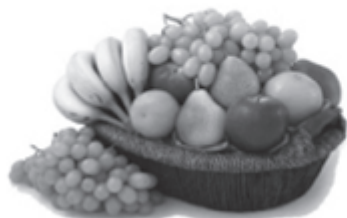
is immers om juist véél drukte in onze straten te krijgen.

Jammer, want we waren juist zo blij dat de markt vorig jaar een succes was, en we stroopten onze mouwen begin maart al weer op om plannen te maken voor de zomer.

Maar goed: ook in 2021 is er een tweede zondag in september, dus die hebben we dan nu maar in onze agenda gereserveerd voor een dubbel zo leuke rommelmarkt. Het team "Organiseren Rommelmarkt": Afra, Ernestine, Johan, Marloes, Petra.



HANS WESSEL Aardappel – Groente –
Fruitspecialist



Spoorstraat 61
☎ 5112460
ALKMAAR

Tabakshop 'Scharlo'

*voor uw tabak, pasfoto, wenskaarten en staatsloten.
& cadeau-artikelen, boeken, pakketdienst en Stomerij Krom*

Scharlo 8a – Alkmaar

ma. t/m vr. 7.00 – 18.00 uur – zaterdag van 8.00 – 17.00 uur



DE EETPUZZEL

Lekker veel keus

Hi Alkmaarder!

Wij stellen ons graag aan je voor. Wij zijn De Eetpuzzel. Bij ons ben je aan het juiste adres voor de lekkerste gerechten om mee te nemen of bij ons te nuttigen en een uitgebreide catering-service. We bereiden onze maaltijden dagelijks vers in eigen keuken. Naast onze verse maaltijden hebben we natuurlijk ook nog de vertrouwde kroketten, bami blokken en andere snacks... en, nu ook vers gesneden patat!!

We kijken er naar uit om je te mogen verwelkomen in ons nieuwe pand.

Tot snel!

Scharlo 24 - Alkmaar - 072 515 0797 - www.deetpuzzel.nl



Sloot Bouw- en
Timmerwerken

06-41139468

RENOVATIE | VERBOUW | ONDERHOUD

Snaarmanslaan 65, 1815 SC Alkmaar

POW WOW

Na 12 jaar is Leo bestuurslid bij 'Op de Rails' af. In de vorige editie van dit boekje maakte hij onder de titel 'Onwaarschijnlijk stil' hier al melding van. Er mag gerust gesteld worden, dat zijn inzet voor de club omvangrijk en van grote waarde is geweest. Daarom nu een kleine bloemlezing. Penningmeester, secretaris, redacteur, schakel wijkvereniging - gemeente, Spoorbuurtarchivaris, WOC-criticaster. Reguleur bij het Opzomer en de Buitenspeeldag, beheerder van de Spoorbuurt FB-site. Ook was hij nauw betrokken bij het realiseren van de ondergrondse containers, de openbare verlichting, start, de inrichting en beheer van De Smederij en bij de herinrichting van de speelpleinen in de wijk. Let wel, deze lijst is niet compleet....

Geregeld kwamen Leo en ondergetekende die 12 jaar, tussen de bestuursvergaderingen door, op Snaarmanslaan 6 bij elkaar, vaak na de vraag: "Maandag

nog even een 'Pow Wow'?" Mails moesten eruit of grondig bestudeerd worden, want zaken moesten in gang worden gezet of in gang gehouden worden of het was gewoon even om het sparren en het klankborden. En dit altijd aan tafel in de sfeervolle serre onder het genot van een goed kop koffie en jaren lang onder het wakend en ook goedkeurend oog van Minou, de grote Pyreneese Berghond in huize Heemskerk.

Voor dit schrijven is het begrip 'Pow Wow' op de valreep toch nog even nader op Wikipedia bekeken en we leren: 'Een ontmoetingsbijeenkomst bij Indianen uit Noord Amerika en Canada, waar o.a. tradities bewaard blijven voor de volgende generaties. Vaak betreft het een feestelijke ceremonie'. Wat mij betreft, dekt het overdrachtelijk gezien helemaal de lading, Leo. De OdR-trein bleef zodoende constant in beweging en gezellig was het altijd. Ontzettend bedankt!

Rens

AGENDA

Iedere dinsdagochtend wijkspreekuur van 9.30 tot 10.00 uur met de wijkagenten en de gebiedsconsulente.

Op 11 november een leuke traktatie voor alle kinderen die langskomen bij de Smederij aan de Snaarmanslaan.

Woensdagmiddag 25 november mogen kinderen tot en met 8 jaar tussen 16.00 en 17.00 uur hun schoentje komen zetten. Dit jaar gaat dat ook iets anders dan andere jaren. We gaan geen kleurplaatje kleuren en ouders moeten even buiten wachten.

Zaterdag 28 november kunnen de schoentjes worden opgehaald tussen 11.00 en 12.00 uur en ook hier geldt dat de ouders even buiten wachten. Gelukkig heeft Piet al laten weten wel aanwezig te kunnen zijn!

ALCMARIA ADVOCATEN

Alcmaria Advocaten is een klein advocatenkantoor bij u in de buurt, gericht op rechtshulp aan particulieren en ondernemers. Als u een conflict heeft of een juridische kwestie waar u hulp bij nodig hebt en op zoek bent naar een advocaat die naar u luistert, bent u bij ons aan het juiste adres. Wij beoordelen uw zaak met een deskundige en realistische blik en adviseren u in begrijpelijke taal over uw kansen en mogelijkheden. Dat alles gebeurt tegen betaalbare tarieven, waarover u van tevoren wordt geïnformeerd. Uiteraard staan wij u ook bij als u voor gesubsidieerde rechtsbijstand (toevoeging) in aanmerking komt. U betaalt dan alleen een eigen bijdrage, plus eventuele onkosten, waarvan de hoogte afhangt van uw inkomen.

Gratis advocatensprekuren:

maandag van 9.30 tot 11.30 uur in ons kantoor aan het
Scharlo 45 te Alkmaar (boven de apotheek)

donderdag van 17.00 uur tot 19.00 uur in de Openbare Bibliotheek
op de eerste verdieping aan de Gasthuisstraat 2 te Alkmaar

☎ 072-5024402 – www.alcmaria-advocaten.nl



JE haar - **Jill Erkamp**

Scharlo 12
1815 CP Alkmaar
072-5113765

www.JE-haar.nl



BLOEMEN- & PLANTENHANDEL

FRED KRIJGSMAN

Geesterweg – 1815 CS – Alkmaar
☎ 072 - 5124336

PARKVERLICHTING 21 JUNI – VERBINDEN VANUIT JE HART

Op de dag van de zonnewende en de Internationale Yogadag werd er in het stadsparkje van de Spoorbuurt een meditatie georganiseerd onder de naam "Parkverlichting". Drie yogadocenten, die verbonden zijn met de Spoorbuurt, hadden de handen ineengeslagen om stilte én verbinding te brengen in tijden van COVID-19. Het thema was 'Verbinden vanuit je hart'.

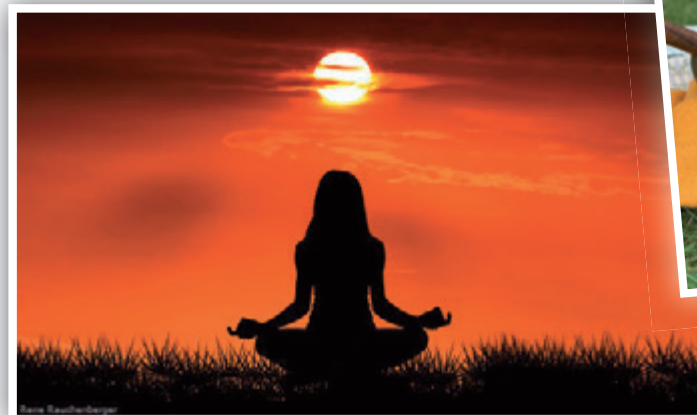
Na het losmaken van het lichaam door stretchoefeningen volgde een chakra meditatie. In een chakra meditatie visualiseer je een lichtje langs de wervelkolom. We stonden extra stil bij het centrum van de borstkas. Daarna volgde een Metta meditatie. In een Metta meditatie zet je intenties vanuit je hart voor diverse personen. Ter afsluiting werd iedere deelnemer persoonlijk getrakteerd op de trillingen van een klankschaal.

Na afloop werd er onderling nader kennisgemaakt en werden er mooie ervaringen uitgewisseld. Ook konden de deelnemers

een donatie doen voor de wijkvereniging, er is uiteindelijk € 60,- gedoneerd. De organisatoren zijn dankbaar voor de mooie opkomst en de warme reacties. We willen daarom alle deelnemers nogmaals bedanken voor hun komst.

Namens de organisatoren:
Mariska de Blieck (www.flyingyogi.nl)
Lara van Roest (docent bij De Yogawereld)
Lara Glorie (www.nieuwzenit.nl)

Wil je vaker mediteren? Dat kan iedere 2e zondag van de maand in Nieuw Zenit (hoek Spoorstraat / Snaarmanslaan). Bij mooi weer buiten, bij minder weer binnen. Vanwege COVID-19 is het aanmelden nodig. De meditatie is dan natuurlijk niet zo bijzonder als die van 21 juni! www.nieuwzenit.nl/agenda of stuur een berichtje naar Lara Glorie via info@nieuwzenit.nl.



www.vooruwhuisentuin.nl

**Ecologisch Schilder
voor Uw Huis**



Richard Kruk
06 144 66 245

**Bestaande bouw schilderspecialist
ook voor uw behangwerk
en binnenschilderwerk**

GEEF DIE PEN EENS DOOR



Thuisgevoel in kleinschaligheid

In de eerste week dat wij hier woonden, het was in 't weekend, we gingen wat later naar bed, zei Jan tegen mij; 'ik weet hier nu al 10 huizen waar we nu, midden in de nacht, zouden kunnen aanbellen voor hulp, mocht dat nodig zijn'... in de eerste week al! Zo snel voelde deze buurt veilig & vertrouwd!

En dat veilige & vertrouwde gevoel is in de afgelopen 14 jaar alleen maar gegroeid!

Wereldproblemen vind ik heel lastig te behappen... ik kan het nieuws aanhoren, kan mij er druk om maken, mij er zorgen om maken maar.... ik kan er niks aan veranderen... of toch wel?

Ik geloof in kleinschaligheid, voel mij hier prettig bij en oh, wat leent deze buurt zich hier goed voor!

De kleine Spoorbuurt, het dorpje in de stad, met de smalle straten en de kleine Bello school waar m'n dochter Katrijn, ook weer zo veilig & vertrouwd groter kon groeien en waar ik mij, net zo veilig & vertrouwd, vermaakte met de kinderen, ouders en leerkrachten! Het kleine, knusse buurthuis de Smederij, dat op

dinsdagavond al vol zit met 20 mensen. Lekker overzichtelijk, zo spreek je iedereen wel even.

En dan... nu ieders wereld vanzelf kleiner leek door dat virus dat ons grotendeels binnenshuis hield... loop ik even naar de groenteboer (die best ruime maar evengoed gezellige, kleine winkel) en op het kruispunt van de Snaarmanslaan/Stuartstraat spreek ik zomaar 6 buurtgenoten... In zo'n kleine buurt kom je elkaar tenminste tegen!

Een betere wereld begint bij kleinschaligheid. Het verbeteren van de wereld begint in je eigen buurt. Alleen al door de ander te groeten, de ander te laten voelen dat ie ertoe doet, een vriendelijk woord, een luisterend oor, een helpende hand. Zo klein, zo simpel kan het zijn! Als een ieder dit doet, in z'n eigen buurt maakt dat verschil in het dorp, in de stad, in het land, in de wereld. Wie weet lukt het ons zo toch om wereldproblemen aan te pakken! Ik geef de pen door aan Yvonne van Santen.

Monique Bleeker-de Rosa Spierings



- algehele en cosmetische voetverzorging
- likdoorns, kloven, ingroeiende of beschadigde teennagels
- risicovoeten (diabetes, reuma)

Afspraak maken of vragen:

Bel 0651304651 of ga naar www.pedicurepraktijksol.nl en vul het contactformulier in.

Joke Sol, medisch pedicure, Bergenweg 57 Alkmaar



Hazenkoog 39
1822 BS Alkmaar
072 515 3402
www.bejodruk.nl

Voor print-/drukwerk en alle andere grafische uitingen kunt u terecht bij Bejo druk & print in Alkmaar. Service, kwaliteit en snelle levertijd.

Fietsenmakerij Janson

Klaar terwijl u wacht service

Dealer van o.a. Azor, Bakfiets.nl, BLB
Ruim aanbod van onderdelen & accessoires (o.a. Brooks, BLB, Electra)



Geestersingel 48

www.fietsenmakerij.com / www.lauratheehuis.nl



Laura's Theehuis
Specialty Tea
Specialty Coffee
Bio (-dynamische) kruidentheeeën



Edelstenen & Mineralen
Ecologische (cadeau) artikelen



Elke woensdag van 10.00-12.00 MAMA-ochtend

BUURDERIJ: BOEREN & BUREN BIJ VERS

Buurderij Alkmaar is een andere manier van boodschappen doen. Je vindt er de (h)eerlijkste producten uit je eigen regio, allemaal geproduceerd door kleinschalige boeren en ambachtelijke producenten op een duurzame en/of biologische wijze.

Je hebt de keuze uit verse groenten & fruit, vlees, vis, brood, zuivel, drank, verzorgingsproducten en veel meer lokale delicatessen. Er doen al 30 producenten mee. Het aanbod wisselt regelmatig en hangt samen met het seizoen. De boeren bepalen zelf hun prijzen, zo zorg jij ervoor, dat zij een faire prijs voor hun producten ontvangen.

De Buurderij is een sociale en gezellige ontmoetingsplek voor mensen met interesse voor gezonde en lokale voeding. Dinsdagavond staan we bij VERS klaar om de bestellingen mee te geven. We kijken uit naar het moment, dat we weer producenten kunnen uitnodigen om kennis te laten maken met onze burenen.

Vóór de corona-pandemie waren er geregeld producenten aanwezig en organi-

seerden we proeverijtjes. We nemen nu uiteraard maatregelen voor een efficiënte en veilige manier om je boodschappen corona-proof af te halen.

De Buurderij wil mensen terug in contact brengen met wat ze eten en ook laten zien wie hun eten produceert. We zijn bewust van verspilling en denken na over het verminderen van afval. Door lokaal te kopen legt Boeren & Buren de kracht en het eigenaarschap van wat er op mensen hun bord ligt, terug bij de consument. Zo kan er uiteindelijk een duurzaam landbouwmodel ontstaan.

Oorspronkelijk komt dit innovatieve concept overgewaaid uit Frankrijk. In december 2017 opende Buurderij Alkmaar en is sindsdien de best lopende in Nederland (er zijn 19 actieve Buurderijen in ons land).

Hoe werkt het?

1. Kijk op: www.boerenenburen.nl en ga naar Buurderij Alkmaar.
2. Maak een keuze uit het aanbod, plaats je bestelling en betaal online.
3. Haal je bestelling op bij Buurderij Alkmaar.



Benieuwd? Kom eens kijken hoe het er aan toe gaat! Wij zijn elke dinsdag aanwezig van 17:30 tot 20:00 bij VERS (Stationsweg 41).



Wijkvereniging 'Op de Rails' ZOEKT enthousiaste

* bestuursleden

Creative geesten met hart voor buurt en bewoners
Brainstormen, plannen, organiseren, veranderingen in en om de buurt in de gaten houden.

*straatvertegenwoordigers

Kinheimstraat, Snaarmanlaan van Spoorstraat tot Helderse weg, Tuinstraat, 2^e Tuinstraatdwarsstraat,
Middenstraat/Uitweg, Eendrachtstraat, Antoniusstraat, Geestersingel, Geesterweg, Scharlo, Stationsstraat.

Je bent schakel tussen straat (directe bureu) en wijkvereniging, hangt posters en aankondigingen van activiteiten op je raam, helpt af en toe een handje en vooral: zorgt dat leuke ideeën en/of opmerkingen uit de straat bij het bestuur terecht komen.

en uiteraard zijn wij **altijd** op zoek naar extra

*vrijwilligers

Wil je af en toe wat tijd en energie aan onze buurt en haar bewoners spenderen.
Meld je aan! Hoe meer zielen....

**Belangstelling?
Informatie?**

Contact: info@opderails.nl of
06-39422012 /5126885 (Rens)

AAN/UIT

Opeens denk ik aan Tita Tovenaar. Mijn brein hopt van hier naar daar en verder en weer terug.

"Dan doe ik dit (Tika klapt dan in haar handen) en alles staat stil", ondersteund met een bijbehorende melodietje. Wat Tika dan precies deed binnen de stilstand, weet ik niet meer. Maar dit melodietje blijft in den treure opgeslagen in mijn brein, ben ik bang.

En toch lijkt daar wel een idee van 'iets' in te zitten. Door even stil te staan, ga je weer aan. Freeze! En go! Dat was toch ook een spelletje vroeger? Dan keek je achterom en een hele rij kinderen stond dan stil. Als je maar bij iemand iets zag bewegen was diegene af. Als je dan wat langer bleef kijken, vielen ze bij bosjes.

De contradictie is enorm, de afgelopen periode dus ook. Aan één kant stilstaan en aan de andere kant hollen. Emoties op allerlei fronten passeerden de revue, daar zal ik vast de enige niet in zijn, denk ik.

Onze Nederlandse ice-man Wim Hof is al jaren bekend om zijn ideeën over het

verbeteren van je immuunsysteem door je lichaam bloot te stellen aan extreme koude. Maar ik ben niet zo'n held, die met bijlen door het ijs hakt in zijn of haar blote niksie. Ik ken ze wel hoor, die op die manier de koude trotseren. En mijn overtuiging is echt, dat het heel goed voor je kan zijn. Maar toch!

Nu hebben we in Alkmaar een heus Freeze-lab. Hooguit 4 minuten en je bent gefreezeed. Als ik tegen u zeg "-97 graden", dan verklaart u mij waarschijnlijk voor gek en dat zal niet de eerste keer zijn (en vast ook niet de laatste). Maar na 10x voel ik mij wel heel energiek en sterk. En dat is voor mij voldoende. Met sloffen, handschoenen en kolletje sta je in je bijna blote niksie in deze extreme kou, al voelt dat overigens niet zo door de droge lucht. Maar door even stil te staan, zet je de boel ook weer aan. Hmmm.... opeens zie ik raakvlakken. Gelukkig zijn de sauna's weer open en gaan we weer lekker naar +95 graden....!

"Dan doe ik dit en alles staat stil", pampedampam.

Sylvia





“voor uw
maatkleding,
luxe casuals &
veranderwerk”

www.hoestailors.nl

Geesterweg 20, 1815 CG Alkmaar
072-5111182 | info@hoestailors.nl



DE HEILZAME WERKING VAN POST

Post, wie krijgt het nog? Door de brievenbus iets moois, iets waar je hart een sprongetje door maakt. Handgeschreven, handgemaakt met aandacht en liefde.

In deze tijd van appjes en e-mails, wat ook een positieve werking kan hebben, is de zelfbedachte post met de daarin ingestoken tijd nog effectiever.

De afgelopen maanden zijn anders dan anders geweest voor iedereen. Ook voor de bezoekers van ZorgIn. De Smederij ging dicht, de plek waar we zo graag samen komen.

Dit feit bracht ons tot creatieve hoogten. We werden en worden gestimuleerd om dingen voor elkaar te maken: filmpjes, liedjes, quizzen, schrijfopdrachten en ook 'stoelyoga' van Monique bracht ons in verbinding met elkaar.

Het is ondertussen een 'gewoonte' geworden, die verre van gewoon te noemen is. Mag ik het zelfs 'heilzaam' noemen, zowel voor de maker als de ontvanger?

We zijn er nog niet, want de regels zijn helder en De Smederij is niet C-proof.

Maar wij hebben alternatieven gevonden! Met mooi weer zijn wij in het park te vinden achter de villa en anders is er de post. Dit doen we met elkaar en voor elkaar. Onderling is er ondertussen wel wat meer contact ontstaan, want op gepaste afstand een koppie bij elkaar doen, is nu weer toegestaan.

Vindt u het ook leuk om eens wat te maken? Het creatief bezig zijn voor anderen geeft nl. een lekker gevoel. Iets geks en vrolijks te verzinnen? Neem dan contact met mij op. Dan zorgen we met elkaar dat we elkaar blijven zien (met verantwoorde ruimte).

Sylvia

Stuur mij een mailtje als u hierin iets wilt betekenen.

Sylvia.pijnacker68@gmail.com

17



Word ook lid van wijkvereniging 'Op de Rails'



maak € 5,- over op
NL31 INGB 0003 0994 85

t.n.v. Op de Rails
en steun de activiteiten in onze buurt!



WINNAARS KLEURWEDSTRIJD

Ook de kleurplaat uit het boekje van de vorige keer werd door de kinderen van de buurt weer goed opgepakt. Er zijn natuurlijk ook leuke prijzen mee te winnen. Je mag de kleurplaat natuurlijk met kleurpotlood of met stiften inkleuren. Dit keer werden de prijzen gewonnen door Ravi,

Novi en Lisanne. Ook in dit boekje vindt je op de laatste bladzijde weer een kleurplaat. Doe je best en lever hem in voor 15 oktober bij Nienke, Druivenlaan 20. Succes!



KLEURPLAAT

20



naam J/M adres leeftijd telefoon

Inleveren voor 15 oktober 2020 - Druivenlaan 20