



Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, juni/juli 2016

correspondentieadres: Asserstraat 66 2313 GH, Leiden

website: <http://www.ouderencontactprofburgwijk.nl>

email: info@ouderencontactprofburgwijk.nl

telefoon: 06-57702800 ('s morgens tussen 9.30 en 11.30 uur)



2 juni	10.30 Koffiedrinken 11.30 Excursie Museum voor Volkenkunde: tentoonstelling <i>de BOEDDHA</i> De rondleiding start om 11.30. Opgeven bij de wijktelefoon. Vervoer beperkt mogelijk
9 juni	10.30 Koffiedrinken 10.30 Ondersteuning tablet, laptop en telefoon 11.15 Jeu de boules
16 juni	10.30 Trigon niet beschikbaar: koffiedrinken in <i>de Tuin van de Smid</i> in park Cronestein: op eigen gelegenheid en eigen kosten: wandelen daarna voor liefhebbers.
23 juni	10.30 Koffiedrinken 10.30 Ondersteuning tablet, laptop en telefoon 11.15 Lezing Prof. Joris Slaets over initiatieven van ouderen onderling in Nederland
30 juni	10.30 Koffiedrinken 11.15 Excursie Bijzondere collecties in de Universiteitsbibliotheek (vooraf opgeven bij de Wijktelefoon (06-57702800); vervoer mogelijk (zie toelichting)
7 juli	10.30 Koffiedrinken 10.30 Ondersteuning tablet, laptop en telefoon 11.15 Jeu de boules 12.15 Lunch op het terras van Trigon (harde banken: kussentje meenemen!)

De Trigon-bijeenkomsten vinden plaats in het gebouw van de korfbalvereniging Trigon aan de Cronesteinkade (over het bruggetje links).

Iedere donderdag van 10.30 tot 11.15 uur is er tijd voor koffie. Ieder is welkom. Daarna, tussen 11.15 en 12.30 is er een wisselend programma waar je al dan niet aan mee kunt doen: bespreking van het nieuws, lezingen door buurtgenoten, bloemschikken, "politiek café" waar we onder leiding van raadslid Moniek van Sandick Leidse zaken bespreken, etc.

Voor de entree brengen we € 2,50 in rekening. Daarvoor krijg je dus koffie, is de tablet-ondersteuning beschikbaar, en kan je deelnemen aan het programma van 11.15 tot 12.30.

Op de laatste donderdag van de maand is er meestal een lunch. Die wordt steeds door iemand anders voorbereid en aangekleed. De kosten daarvoor zijn een extra € 5,00.

In deze Nieuwsbrief vindt u naast het Trigonprogramma:

De enquête van de gemeente Leiden en Ouderencontact Profburgwijk: langer zelfstandig blijven wonen in de wijk

U zult één dezer dagen een enquêteformulier toegestuurd krijgen van de gemeente. Wij zijn als Ouderencontact blij met deze enquête en doen mee. Wij (de groep Wonen) willen óók graag weten wat u ervan vindt: wat uw antwoord is op de gestelde vragen.

Wilt u de enquête invullen en opsturen? Graag !

Voor vragen en opmerkingen kunt u bij de gemeente terecht, maar ook bij onze Wijktelefoon 06-57702800
In de week van 22 augustus organiseert de gemeente een informatiemiddag: wat gebeurt er met de uitkomsten?

2 juni: Excursie Museum voor Volkenkunde: tentoonstelling de BOEDDHA

De Boeddha is een van de meest inspirerende figuren uit de wereldgeschiedenis. Wat maakt het levensverhaal van deze spirituele leider zo intrigerend? Waarom zijn Boeddhabeelden uit diverse landen verschillend van elkaar? Wat zoeken mensen in het boeddhisme? Deze en andere vragen staan centraal in de grote tentoonstelling DE BOEDDHA

De rondleiding begint om 11.30, duurt een uur en kost € 60. Dit bedrag wordt hoofdelijk omgeslagen over de deelnemers.

Voor houders van een museumjaarkaart is de toegang tot het museum gratis. Als u geen MJK heeft bedraagt de toegangsprijs € 14.

23 juni: Lezing Prof. Joris Slaets over ouder worden. Joris Slaets is hoogleraar Ouderen Geneeskunde aan de Universiteit Leiden . Hij is bijzonder geïnteresseerd in burgerinitiatieven, die het ouder worden vergemakkelijken.

30 juni: Excursie Bijzondere collecties in de Universiteitsbibliotheek

In de maand juni vindt een tentoonstelling plaats over de *Maatschappij der Nederlandse Letterkunde*. Deze in Leiden gevestigde organisatie beijvert zich voor de Nederlandse taal en literatuur en bestaat dit jaar 250 jaar. De *Maatschappij der Nederlandse Letterkunde* is ook de trotse bezitter van zeer omvangrijke collecties op het gebied van de taal, literatuur en geschiedenis, waaruit een aantal hoogtepunten op de tentoonstelling te zien zal zijn. We worden rondgeleid door een medewerker van Bijzondere Collecties die op dit terrein deskundig is.

Yoga voor ouderen

Wij ontvingen een berichtje van Laura de Vriend.

Zij geeft al een paar jaar yoga speciaal voor ouderen in opdracht van Activite in het wijkgebouw aan de Burggravenlaan 250. De cursus is yoga 50+ maar er zijn ook deelnemers van 80 bij.. De yoga is ook heel goed voor de stabiliteit en Laura hoort regelmatig van de cursisten dat ze zich weer een stuk zekerder voelen bij bijvoorbeeld traplopen. Laura is zich op het moment ook sterk aan 't maken om een cursus stoelyoga te kunnen gaan geven. Dus yoga ook voor als je met een rollator of stok loopt.

Hebt u interesse bel met Activite: 071 - 516 14 15

Of kijk op de site <http://activite.nl/home/welzijn-en-gezondheid/cursussen>

Mandala tekenen

Marian Helder is bereid om in de zomer een workshop Mandala tekenen bij haar thuis te geven. Als u geïnteresseerd bent, kunt u zich opgeven via de wijktelefoon

Let op:

I.v.m. de schoolvakantie is Trigon van 9 juli t/m 21 augustus voor de activiteiten van het Ouderencontact Profburgwijk gesloten.