



Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, oktober 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)

In deze Nieuwsbrief vindt u:

1. Uitbreiding van de Chi Kung met een nieuwe mogelijkheid op dinsdagochtend
2. Oude en nieuwe huiskamerkringen en excursiegroepen: bekijk de mogelijkheden
3. Activiteiten van Radius in onze wijk.
4. Info van "De Zonneboom": Ouderdom een vruchtbaar perspectief.
5. Toelichting op het Trigonprogramma.

1. Het succes van de Tsi Kung

Sinds vorig jaar beoefent een groep deelnemers op donderdagochtend -voorafgaande aan het koffiedrinken- Tai chi onder leiding van de professionele Tsi Kung en Taichi instructeur Hein Kuipers. De groep werd te groot, niet voor het grasveld aan de singel waar bij mooi weer geoefend wordt, maar wel voor de Trigonzaal.

Als oplossing hiervoor werd overgestapt van Taichi op Tsi Kung teneinde nieuwe deelnemers direct te laten meedoen. Er werd gestart met een nieuwe groep, op dinsdagochtend van 11.00 en 12.00. Hierdoor is er nu ruimte voor nieuwe deelnemers! U kunt terecht voor een gratis proefles.

Dinsdag 11.00 – 12.00 of donderdag 9.30 – 10.30

Prijs per les 8,- euro / in periodes van 10 lessen

Proefles (1 of 2 keer) gratis – gemakkelijke kleding

Voor informatie kunt u bellen met Ouderencontact

06-57702800 op werkdagen tussen 9,30 en 11.30

2. Oude en nieuwe huiskamerkringen en excursiegroepen: u kunt meedoen!

Ouderencontact Profburgwijk is van en voor ons, de oudere bewoners van deze wijk. We hopen meer plezier van elkaar te kunnen hebben, en steun misschien, als we elkaar beter leren kennen en vaker ontmoeten.

Belangrijke organisatievormen zijn daarbij de huiskamerkringen en twee excursiegroepen.

- **Excursiegroep 1 ("Koffiedrinken in de Natuur")** is bedoeld voor ouderen die door hun leeftijd niet meer zelf op stap gaan, maar dat wel zouden willen. Helias Udo de Haes leidt de groep die met drie auto's ~~vel~~ maandelijks op excursie gaat naar de duinen, naar het bos of naar het water. Er wordt iets verteld over de natuur en er wordt gezamenlijk koffiegedronken en geluncht. Bij deze groep hoeft niet of nauwelijks gelopen te worden. Rollators e.d. kunnen mee. Er is plaats voor één nieuwe deelnemer.
- **Excursiegroep 2 ("Halfuurtje")** is iets sportiever. We gaan naar buiten, met auto's, er wordt gewandeld en koffie gedronken. Er is nog plaats voor enkele mensen, zeker wanneer zij een auto hebben...
- In de **Verhalenkring** schrijven de deelnemers persoonlijke verhalen uit hun leven. Nieuwe deelnemers zijn niet meer in te passen, maar een tweede schrijfkring kan wel! Misschien met een heel andere opzet.
- Ook de **kring Levensvragen** is niet meer toegankelijk voor een nieuwe deelnemer. Maar een tweede kring over levensvragen zou een heel goed idee kunnen zijn. Het blijkt heel waardevol om over levensthema's te praten in een vertrouwd gezelschap.
- Er zijn ook **twee Leeskringen** binnen de Wijkvereniging: hierover informatie in de Wijkkrant!

- De **Leeskring Geschiedenis** is een huiskamerkring waarin geschiedenisboeken worden besproken. De leeskring vat geschiedenis ruim op, van *petite histoire* tot *world history*. Er is nog plaats voor een nieuwe deelnemer.
- Er is ook een **Biologiekring** actief: biologen en anderen vertellen elkaar over onderwerpen waar zij deskundigheid over bezitten of over hebben opgedaan door zich erin te verdiepen. Er is nog ruimte voor een nieuwe bioloog of biologisch geïnteresseerde.
- **NIEUW!** Er is eerder al sprake geweest van een **onderlinge Poëziekring** en –helemaal nieuw- zijn mogelijkheden voor een **cursus Schilderen** op dinsdagochtend. As u geïnteresseerd bent laat het dan weten. Bij een minimum van drie of vier mensen kan gestart worden. Verdere invulling van zo'n nieuwe kring en cursus kan onderling worden uitgewerkt. (Voor een schilderkring is al een docent beschikbaar: Hein Kuipers!).

Voor verdere informatie en voor opgave: neem contact op met de wijktelefoon.

Wanneer u ideeën heeft over een nieuwe kring: laat het weten. De nieuwsbrief van het Ouderencontact is een platform waarmee we maandelijks meer dan 300 wijkgenoten bereiken. Dat platform is beschikbaar om ook uw ideeën en suggesties bij de ouderen in de wijk bekend te maken.

3. Activiteiten van Radius in onze wijk.

Dinsdag 4 oktober 14.00-16.00 uur: Inloopsprekuren Beweegwinkel.

Voor advies op maat op het thema “bewegen” kunt u in het Trefpunt (Professorenpad 1) terecht bij Sabine van der Weelde.

Dinsdag 11 oktober 15.00 – 16.45 uur: Themamiddag testament en Levenstestament.

Mw Mr. A Tegelaar, specialist in familie en erfrecht, komt iets vertellen over n het testament en het levenstestament. Voor meer informatie zie www.familiejuristen.nl. Plaats 't Trefpunt, Professorenpad 1.

Vrijdag 14 oktober, 15.00-17.00 uur in 't Trefpunt: “Geluk op hoge leeftijd”, met prof Joris Slaets.

Radius Leiden organiseert het derde Leidse kenniscafé voor ouderen onder de titel “Recepten voor Geluk”. Onderzoekers van de Leyden Academy ontwikkelden een methode om over geluk en welbevinden in gesprek te gaan. Na inleiding gesprek in kleine groepen. Opgeven: 071-7074200.

4. Het kunst- en cultuurcentrum **de Zonneboom**, de Laat de Kanterstraat 5, organiseert een cursus “Ouderdom, een vruchtbaar perspectief” (6 en 20 oktober, 3 november). Verdere informatie tel 071-512 3137 of <http://www.zonneboom.nl/index.php?pg=pag&p=20&m=m20>

5. Toelichting op het Trigonprogramma oktober

27 oktober: Excursie naar tentoonstelling “Wereld vol Veren” in Volkenkunde.

De mooiste verenobjecten uit de museumcollectie die vanwege hun kwetsbaarheid zelden zijn getoond, zijn eindelijk te zien voor het grote publiek. In de tentoonstelling WERELD VOL VEREN wordt de bijzondere verencollectie afgewisseld met haute couture van hedendaagse modeontwerpers, vogels in alle soorten en maten, talrijke verhalen en interessante feiten. De tentoonstelling vindt plaats in het Museum voor Volkenkunde. De rondleiding begint om 11.30 uur en kost € 60. Dit bedrag wordt hoofdelijk omgeslagen over de deelnemers.

Vooraf opgeven bij de wijktelefoon.

10 november: Interview – Johan Rebergen interviewt Hans Nootboom.

Op 10 november 2016 vindt een nieuwe activiteit plaats: **HET INTERVIEW**. Johan Rebergen gaat in gesprek met onze wijkgenoot Hans P. Nootboom. Hans zal bevraagd worden over zijn leven en zijn werk als taxonoom van planten. Hans was specialist van diverse soorten planten, waaronder magnolia's en varens. Hij heeft deelgenomen aan meerdere expedities naar landen in Oost- en Zuidoost-Azië. Hans was ook actief in de natuurbescherming, meer in het bijzonder de bescherming van bedreigde planten en dieren, vooral van het tropisch regenwoud.



Programma Ouderencontact Profburgwijk

6 oktober	10.30 Koffie 11.15 Hermien Teske gaat ons de muziek laten horen van de zeventiende-eeuwse componist Jacob van Eijk. Zij vertelt bovendien het verhaal van zijn leven en werk.
13 oktober	10.30 Koffie 11.15 Politiek café onder leiding van Monique van Sandick. Deze keer wil Moniek het onderwerp Senioren en veiligheid aan de orde stellen. Haar CDA-fractiegenoot Roeland Storm (CDA) is bereid namens de raad hierover te vertellen. Hij is rechercheur geweest bij de Nederlandse politie en goed geïnformeerd.
20 oktober	Herfstvakantie: Trigon gesloten. Koffie in de Tuin van de Smid
27 oktober	10.15 koffie 11.00 Excursie "Wereld vol veren" in Volkenkunde. <i>Zie toelichting</i> 13.00 Lunch in de Tuin van de Smid, (individueel, op eigen kosten)
3 november	10.30 koffie 11.15 Nieuwsgroep
10 november	10.30 koffie 11.15 Interview Hans Nooteboom. <i>Zie toelichting</i>

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.

NB: Van eind september tot begin november is Floris Wouterlood met vakantie. Hulp met tablet-problemen ligt dan dus even stil.