



Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, mei 2017

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 het Trigon-programma voor mei.

Op de pagina daarna volgen nog allerlei belangrijke berichten. Sla ze niet over !



4 mei	Meivakantie: <i>Trigon gesloten</i> 10.30 Koffie in de Tuin van de Smid. Sommigen nemen hun verrekijker mee: allerlei (weide-) vogels zijn actief in deze tijd van het jaar!
11 mei	10.30 Koffie 11.15 Lezing Hermien Teske: "Peter Cornelius: Een lief neefje en een hoogbegaafd jong mens." Een inkijkje in het leven en werk van de dichter-componist ten tijde van de Romantiek, tegen de achtergrond van zijn tijd, geïllustreerd met beelden en muziek.
18 mei	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Jeu de Boules
25 mei	Hemelvaartsdag: <i>Trigon gesloten</i> 12.30 Lunch in de Tuin van de Smid. Sommigen nemen hun verrekijker mee: allerlei (weide-) vogels zijn actief in deze tijd van het jaar!
1 juni	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Politiek Café met Moniek van Sandick. Het onderwerp dat Moniek deze keer bespreken zal, staat nog niet vast. Ze denkt aan de kabinetsformatie, maar denkt ook aan de groene ambities van Groen Links. Kom vooral, het is altijd interessant.
8 juni	10.30 Koffie 11.15 Nieuwsgroep

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.

Onderwerpen op deze pagina

- **Meld u aan als u in de toekomst in de wijk wilt verhuizen!**
- **Een nieuwe eigen “makelaarsite” voor ouderen in de wijk.**
- **Oproep: wie wil meedoen aan ondersteuning van wetenschappelijk onderzoek?**
- **Goed om te weten: een lift in een appartementencomplex**
- **Presentatie Levenstestament van notaris Jaap Boon beschikbaar op de website van het Ouderencontact.**
- **Aanvullingen op het Wijkkompas**

Meld u aan als u in de toekomst in de wijk wilt verhuizen!

De Woongroep van ons Ouderencontact wil verder op coöperatieve basis. We willen in samenwerking als ouderen die misschien in de toekomst zullen moeten verhuizen, werken aan concrete mogelijkheden in de wijk. U hebt erover kunnen lezen op de pagina's 34 en 35 in het laatste nummer van de Wijkkrant. Meld u aan! U kunt nog meedoen!

Nieuw!! Een eigen “makelaarsite” voor ons, ouderen in de wijk

Van tijd tot tijd worden we erop geattendeerd wanneer een appartement vrijkomt in een van de weinige appartementenblokken in de wijk, met lift of op de begane grond. Dat is belangrijke informatie voor wie daar naar zoekt maar nu weten we het vaak niet. Daarom starten we een eigen “makelaarsite” per email. Als u een e-mailadres hebt en gewaarschuwd wilt worden als er een appartement op de begane grond of met een lift verkocht wordt: meld u aan. Wilt u ons ook waarschuwen als u weet van een komende verkoop? Zo helpen we elkaar – misschien, een beetje. En als u geen emailadres hebt, laat het ons dan per telefoon weten, dan houden we u met een briefje in de bus op de hoogte!

Wie wil de wetenschap ondersteunen?

Aan de Universiteit Leiden wordt een onderzoek gestart naar angstklachten bij ouderen, en naar mogelijkheden die te verminderen. Angst is een veel voorkomend probleem en er is veel minder over bekend dan over bijvoorbeeld somberheid. De subsidiegever van dit onderzoek stelt daarbij de voorwaarde dat een kleine groep ouderen meedenkt over de vraagstelling en de uitvoering. Meer in het bijzonder zou zo'n participatie stimulerend zijn als u dat probleem van angst navoelt. Wilt u mee doen en betrokken zijn bij dit onderzoek dan wordt u uitgenodigd om ongeveer één keer per jaar in gesprek te gaan met de onderzoekers. Laat het weten via de wijktelefoon, of neem voor nadere informatie contact op met Ton Polderman (071-5144295).

- **Presentatie Levenstestament van notaris Boon beschikbaar op de website van het Ouderencontact.**

Een samenvatting van de voordracht die notaris Jaap Boon op donderdag 6 april bij onze Trigon-bijeenkomst hield is nu beschikbaar op onze website: www.ouderencontactprofburgwijk.nl

Wanneer u niet over internet beschikt en die samenvatting liever afgedrukt op papier ontvangt, kunt u dat laten weten via de wijktelefoon. We doen dan een afdruk bij u in de bus.

Toevallig, maar aansluitend bij de lezing van Jaap Boon, verscheen enkele dagen geleden op de site van “Alleszelf” een nuttige serie suggesties onder de titel: “Vijf tips om uw nabestaanden te ontzorgen”. (<https://www.alleszelf.nl/ontzorgen-uitvaart-nalatenschap>)

- **Goed om te weten: een lift.**
Het lukte Cornelis Schenk om in samenspraak met medebewoners van zijn appartementencomplex en met de gemeente, een lift te laten bouwen om de eerste verdieping ook met de rolstoel te kunnen bereiken. Nieuwsgierig? U bent welkom om contact op te nemen met Cornelis, via de telefoon van Ouderencontact.

Aanvullingen op het Wijkkompas:

- We maakten kennis met een nieuwe particuliere organisatie die in Leiden passende hulp biedt bij licht huishoudelijk werk, behoefte aan gezelschap, koken, administratie etc. De hulp wordt na een kennismakingsgesprek geboden door goed opgeleide mensen. Contact: www.saaraanhuis.nl of direct bij Nicole Verduijn tel. 071-8899211 of 06-15329669.
- Sinds enige tijd is op dinsdagmiddagen van 13.00-17.00 uur het Repaircafé in de Buurt-Ontmoetings-Plek van Libertas, Herenstraat 61 weer geopend en beschikbaar voor allerlei kleine reparaties.

Om ook te noteren:

15 mei Informatiemiddag Valpreventie

In de vorige Nieuwsbrief inventariseerden we of er belangstelling is voor een cursus **valpreventie** die door fysiotherapeute Sabine ver der Weele gegeven zou gaan worden. Op **maandag 15 mei** organiseert Sabine een informatiemiddag in 't Trefcentrum van Radius, Professorenpad 1. In haar presentatie komen allerlei onderwerpen aan bod zoals oorzaken en gevolgen van vallen, invloed van beweging, voeding, gezichtsvermogen, gehoor, medicijnen, valrisico herkennen, mogelijkheden om vallen te voorkomen, valtraining, enz. Voor koffie en thee wordt een bijdrage van € 2,00 in rekening gebracht.

21 mei Open dag van de Zonneboom.

Op 21 mei 2017 wordt in het kunst- en cultuurcentrum de Zonneboom (de Laat de Kanterstraat 5, Leiden) een OPEN DAG gehouden. U bent die dag van harte welkom. Vanaf 10.00 uur is het mogelijk om aan een openbare les deel te nemen onder leiding van een docent. Er worden drie verschillende lessen gegeven: om 10.00 uur, 12.30 uur en 15.00 uur. Voor meer informatie over het programma kunt u terecht op onze website www.dezonneboom.nl