



NIEUWSBRIEF december 2015 van de WIJKGROEP OUDEREN

correspondentieadres: Asserstraat 66 2313 GH, Leiden

website: www.profburgwijk.nl/wijkgeroepouderen

email: wijkgroepouderen@profburgwijk.nl

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

In deze Nieuwsbrief:

1. Een mogelijkheid in te schrijven voor twee nieuwe huiskamer-themagroepen
2. Een oproep voor bridgers
3. Een aankondiging van twee cursussen bij Radius
4. Een bijzondere uitnodiging uit het basisonderwijs: "Wijze schatten"
5. Het Trigonprogramma voor december en alvast een schets voor het januari-programma
6. Toelichting op het decemberprogramma in Trigon

1. Een mogelijkheid in te schrijven voor twee nieuwe huiskamer-themagroepen

Groep a. Pianistenproject: nieuwe huiskamergroep die van pianospelen houden

Samen rond het instrument sparren over vingerzettingen, fraseringen, van blad of niet. Luisteren naar elkaar, misschien ook een workshop met docent. Zelf componeren. Geen competitie, maar elkaar inspireren en ondersteunen

Groep b. Kunstpodium

Om elkaar te inspireren en je werken te delen met andere (hobby)kunstenaars. Van kleinschalig op huiskamerformaat tot groter, misschien in Trigon, afhankelijk van de respons. Allerlei kunstvormen moeten een plaats kunnen krijgen zoals de kunstenaar het wil tonen. B.v. een gedicht, dat voorgedragen kan worden, maar ook ter inzage kan liggen, of in veelvoud ter beschikking kan zijn.

Als je voor groep 1, groep 2 of beide groepen iets voelt, kun je contact opnemen met de Wijkgroep Ouderen via de wijktelefoon of de mail. Wij geven dan je naam door aan de initiatiefneemster en je hoort ervan.

2. Oproep voor thuisbridge

Eén van onze wijkbewoonsters kan niet meer de deur uit om in clubverband te bridgen. Zij zou graag af en toe thuis willen bridgen en zoekt daarom bridgepartners. Ook hiervoor geldt dat je je kunt aanmelden via de wijktelefoon of de wijk e-mail: om je op te geven of om meer informatie te krijgen.

3. Cursussen bij Radius

Bij het Trefpunt van Radius (Professorenpad 1) start 8 januari een nieuwe groep **Yoga voor Ouderen**. Je hoeft daarvoor niet te kunnen staan. Kosten bedragen € 150 per jaar. Je kunt eerst een proefles volgen.

Vanaf maandag 18 januari start er in het Trefpunt ook een cursus **Zittende Tai Chi**. Tijd 14.30 – 15.30. De cursus duurt tot en met april en kost € 60. Voor wie nog nooit van een éénmalige persoonsgebonden Radius-korting gebruik heeft gemaakt, is de eigen bijdrage € 30

Voor beide cursussen geldt: opgeven bij Gijsbert Groenveld: 071 7074200 / g.groenveld@radiuswelzijn.nl

4. Een bijzondere uitnodiging uit het basisonderwijs: "Wijze schatten"

Dit is een project van o.a. de Jozefschool en Radius met als doel jongeren te laten nadenken over hoe het is om oud te zijn en te laten ervaren dat ze van ouderen kunnen leren.

De bedoeling is dat leerlingen van ca. 11 jaar met ouderen in gesprek gaan aan de hand van een van te voren samengestelde vragenlijst. De lijst bestaat uit vaste vragen en uit vragen die de kinderen zelf hebben geformuleerd. Aan ons is gevraagd of we 15 ouderen (vanaf 70 jaar) weten die op donderdag 4 februari in het Trigon gebouw geïnterviewd willen worden door de leerlingen van de Jozefschool. Het gaat om 1 ouder per 2 kinderen. **Als u er voor voelt, geef u dan op via de wijktelefoon of de mail.**

5. Het Trigonprogramma voor december en januari



Uitnodiging van de Wijkgroep Ouderen

Professoren- en Burgemeesterswijk

| | |
|-------------|---|
| 3 december | 10.30 Ondersteuning bij tablet, laptop en/of telefoon 10.30 Koffie 11.15 Lezing Philip Everts |
| 10 december | 10.30 Koffie 11.15 Politiek café onder leiding van Moniek van Sandick. Thema: Vluchtelingen Zie toelichting |
| 17 december | 10.30 Ondersteuning bij tablet, laptop en telefoon 10.30 Koffie / Nieuwsgroep / Bloemschikken (Opgeven bij de wijktelefoon!) 11.30 Feestelijke bijeenkomst en afsluiting van het jaar 2015 (zie toelichting) |
| 2016 | Tijdens de kerstvakantie van de scholen, op 24 en 31 december, is Trigon voor ons gesloten |
| 7 januari | 10.30 Ondersteuning bij tablet, laptop en/of telefoon 10.30 Koffie en opening van het nieuwe jaar met muzikale omlijsting |
| 14 januari | 10.30 Koffie 11.15 In vervolg op de lezing in de Vredeskerk: Wout de Bruijne met filmmateriaal |
| 21 januari | 10.30 Ondersteuning bij tablet, laptop en telefoon 10.30 Koffie 11.15 David van Bodegom (Leyden Academy on Vitality and Aging) en Ton Polderman over gekke wormen en oud worden in Ghana..... |
| 28 januari | 10.30 Koffie 11.15 Nieuwsgroep en Bloemschikken (Opgeven via de wijktelefoon!) 12.30 Lunch |

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.

Tussen 10.30 en 11.15 uur op de eerste en derde donderdag van de maand kan ieder met tablet- smartphone- of laptop-problemen voor hulp terecht.

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 een lunch. Die wordt steeds door iemand anders voorbereid en aangekleed. De kosten daarvoor zijn een extra € 5,00.

6 Toelichting op de december-activiteiten van het Trigon-programma

3 december: Lezing Philip Everts: “Een rusteloze vent”.

De hoofdpersoon van mijn boek over de arts Goswijn Willem Sanne Lingbeek (Veendam, 1860 – Pretoria, 1939) was van nature ongedurig en steeds ontevreden met het tekort schieten van de bestaande conventionele medische kennis. Hij verwachtte eerst veel van de toen exploderende natuurwetenschappen. Later beklemtoonde hij juist de ziekmakende factoren in de maatschappij. Zijn ongedurigheid leidde tot een avontuurlijk leven van voortdurend verhuizen, tot ergernis van vrouw en dochters. Hij was o.a. directeur van een aantal sanatoria in Nederland.

Het meest bekend werd hij vanwege zijn leidende rol bij de ‘ambulances’ van het Nederlandse Rode Kruis naar de Boerenoorlog in Zuid-Afrika (1899-1900) en de Balkanoorlogen (1912 en 1913).

Ik ga ook kort in op vragen als: Hoe schrijf je zo’n boek? Hoe kom je aan je gegevens? Kan ik dat ook?

10 december: Politiek Ouderen Café: wijken staan open voor vluchtelingen, of liever niet?

Wel of niet openstaan: een wereld van verschil. Beide richtingen komen voor in de wijken, de plek waar vluchtelingen worden opgevangen. Den Haag en het Leidse stadhuis zijn er druk mee in de weer. Maar wat speelt er op wijkniveau? Wat mogen we verwachten, welke organisaties hebben ermee van doen, hoe kunnen we helpen?

Ouderen hebben met hun levenservaring ongetwijfeld inzichten die de kwaliteit van de opvang en begeleiding van de samenleving kunnen verbeteren. Angsten, twijfels, boosheid, onvermogen en zorgen staan pal naast uitgestoken handen, nieuwsgierigheid, giften en medelijden. Dat is geen strijd, dat is een gezamenlijke verantwoording.

Rald Schalkwijk, gemeenteraadslid van de PvdA, zal een introductie houden over dit onderwerp. Schalkwijk is ook lid van de commissie Onderwijs en Samenleving van de Leidse gemeenteraad.

U bent van harte welkom op donderdag 10 december, 10.30 uur in het clubhuis van Trigon aan de Cronesteinkade, om mee te denken, vragen te stellen, opinies te geven en tips richting elkaar en de Gemeenteraad aan te reiken.

17 december: Afsluiting van het jaar

Op 17 december is er een bijzonder programma. We beginnen om 10.30 niet met koffie alleen, maar met koffie en een keuze: deelnemen aan de Nieuwsgroep of deelnemen aan bloemschikken. Wie wil meedoen aan bloemschikken: het maken van een kerststukje (!), moet zich uiterlijk woensdagochtend opgeven bij de Wijktelefoon. Deelnemen aan de Nieuwsgroep is de andere mogelijkheid (geen opgave vooraf nodig).

Vanaf 11.30 is er weer koffie met iets lekkers. Dan zullen wij als Stuurgroep een **jaarverslag** aanbieden, een **financiële verantwoording** van het jaar 2015 en een **begroting voor 2016**. Met de aanwezigen willen we graag napraten over het bijna afgelopen jaar en ideeën uitwisselen voor het komende jaar. We stellen uw komst erg op prijs!! Als u er niet bij kunt zijn en wel de stukken wilt ontvangen, horen we dat graag via de wijktelefoon of ons mailadres.

LET OP:

Met ingang van 1 januari 2016 veranderen de naam en het mailadres van de Wijkgroep Ouderen Profburgwijk en komt er een nieuwe website.

Voortaan heten we “Ouderencontact Profburgwijk”.

Toelichting en details volgen in de nieuwsbrief die we rond 1 januari verzenden.