



## Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, mei/juni 2016

correspondentieadres: Asserstraat 66 2313 GH, Leiden

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

email: [info@ouderencontactprofburgwijk.nl](mailto:info@ouderencontactprofburgwijk.nl)

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

---

### In deze Nieuwsbrief vindt u naast het Trigonprogramma van mei / juni :

1. **Bewegen op donderdagochtenden bij Trigon: Taichi wordt Chi Kung (pagina 1)**
2. **Samen met de gemeente een enquête in de wijk: wie helpt mee? (pagina 1)**
3. **Nieuwe bridgecursus (pagina 3)**
4. **Na het Trigonprogramma een toelichting op de excursie van 30 juni (pagina 3)**

#### 1. Taichi wordt Chi Kung voor senioren

Het is bijna een jaar geleden dat de Taichi cursussen zijn gestart in het Trigongebouw, tussen 9.30 en 10.30. Het waren heerlijke cursussen met als enig bezwaar dat het voor nieuwe belangstellenden bijna ondoenlijk was om alsnog mee te doen. In overleg met Hein Kuipers, onze docent, gaan we **met ingang van 12 mei aanstaande** over op Chi Kung voor senioren: iedereen kan meedoen Hieronder leest u meer.

*Chi Kung betekent 'oefenen met energie' en heeft haar oorsprong in het oude China. Het wordt tegenwoordig over de hele wereld beoefend. Het belangrijkste basisprincipe is, dat je lichaam en geest leert ontspannen terwijl je rustig en langzaam beweegt. De bewegingen worden staande gedaan, maar ook in een loopvorm, waarbij je je stap voor stap voortbeweegt.*

Deze Chi Kung-oefeningen hebben vooral ook voor senioren een aantal voordelen:

- De oefeningen zijn toegankelijk en meestal niet moeilijk uit te voeren.
- Het is weinig belastend voor je lichaam, wat ideaal is als je bijv. niet meer kunt sporten.
- De bewegingen zijn ontspannen en rustig waardoor je geen stress of spanning ervaart.
- Omdat je je lichaam als totaal in beweging brengt is het goed voor de bloedsomloop en behoud van een zekere souplesse.
- Het verhoogt je concentratievermogen en je gevoel voor balans.
- Je lichaamsbewustzijn neemt toe , waardoor je beter gaat voelen wat wel/niet mogelijk is .

Hein Kuiper, die deze lessen geeft in het Trigongebouw, heeft ruime ervaring met Tai Chi en Chi Kung voor senioren. Hij heeft de oefeningen zodanig ingedeeld dat de lessen in principe toegankelijk zijn voor iedereen die nog redelijk ter been is.

**Iedere donderdagochtend van 9.30 – 10.30 / kosten € 60,- per reeks van 10 lessen /tussentijds instappen is mogelijk / een proefles is gratis / maximaal 12 deelnemers / er is plaats voor nieuwe deelnemers / Kom vooral meedoen!! / voor meer informatie > bel de wijktelefoon 06 57702800**

#### 2. Vrijwilligers gezocht voor de Woonenquête – we schreven er al over in de Wijkkrant !

In mei door de gemeente de Woonenquête worden verzonden aan alle wijkbewoners van 65 en ouder. Om zoveel mogelijk respons te krijgen, hebben we ons als Ouderencontact bereid verklaard de enquêtes op te halen bij wijkbewoners die kiezen voor die mogelijkheid. Dat brengt ons ook weer met elkaar in contact. De lijfspreuk bij alles wat we doen!

Wie is bereid en in staat bij een aantal wijkgenoten enquêtes op te halen in straten rond uw eigen woning? We horen het graag > meldt u aan bij de Wijktelefoon 06 57702800, op werkdagen tussen 9.30 en 11.30 of via inspreken van het antwoordapparaat. U hoort dan binnenkort van ons.



## Programma Ouderencontact Profburgwijk

5 mei	Geen Programma: Hemelvaartsdag
12 mei	10.30 Ondersteuning tablet, laptop en telefoon 11.15 Film over het dagelijks leven in Nederland (Andere tijden / VPRO)
19 mei	10.30 Koffiedrinken 11.15 Jeu de boules
26 mei	10.30 Ondersteuning tablet, laptop en telefoon 11.15 Nieuwsgroep en Bloemschikken Deze week geen lunch
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 op aanvraag
9 juni	10.30 Koffiedrinken 10.30 Ondersteuning tablet, laptop en telefoon 11.15 Jeu de boules
16 juni	10.45 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 11.30 Prof.Joris Slaets over andere 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 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.*

### **3. Bridgecursus voor beginners**

Vanaf september is er weer de mogelijkheid om te leren bridgen

De bridgecursus is een cursus voor beginners en start met een blok van 12 lessen à 2,5 uur. Er wordt in overleg met u bepaald wanneer deze cursus start en op welk dagdeel zij plaatsvindt. Bij een deelname van 4 personen kan de cursus aan huis worden gegeven. De kosten voor een cursusblok van 12 lessen bedraagt € 80,00 per persoon. Bij 8 of meer personen zal een passende lesruimte moeten worden gezocht. De kosten zullen dan wat hoger zijn vanwege de huur van de lesruimte.

Wij hebben Harry van Daelen weer bereid gevonden deze cursus te geven. Hij heeft met succes de docentenopleiding van de Nederlandse Bridgebond afgerond en is werkzaam als docent bij de Bridgeschool Haaglanden. Hij weet met veel enthousiasme u het bridgespel meester te laten maken.

Voor vragen over de cursus kunt u bellen met de wijktelefoon: 06-57702800 (op werkdagen tussen 09.30 en 11.30) of mailen naar: [info@ouderencontactprofburgwijk.nl](mailto:info@ouderencontactprofburgwijk.nl) U kunt ook bellen naar onze bridgedocent Harry van Daelen (06-334034 46).

### **4. Toelichting excursie 30 juni. Bijzondere collecties van 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.