



## Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, maart 2018

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

- Het Trigon-programma voor maart 2018 plus toelichting
- Informatie over Verkiezingsdebat van de Stichting 55+
- Een paar mededelingen van andere organisaties in de wijk (Radius, Zonneboom).
- Tenslotte, voor de digitaalvaardigen onder ons, informatie over een cursus van de Leyden Academy: 'Gezond ouder worden in 6 stappen. Laat uw omgeving het werk doen'.



1 maart	Trigon gesloten: 12.30 lunch in de Tuin van de Smid
8 maart	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Politiek café: Moniek van Sandick met als speciale gast Rogier van der Sande, Dijkgraaf van Rijnland. (zie toelichting) 20.00 <b>Extra bijeenkomst in Trigon over Finse School.</b> (Zie toelichting die u vorige week per mail kreeg / hierbij in afgedrukte vorm aantreft).
15 maart	10.30 Koffie 11.15 Nieuwsgroep
22 maart	10.30 Koffie 11.15 lezing door Edy Gittenberger: 'Neanderthalers en andere mensen'.
29 maart	10.30 Koffie <b>10.45</b> Matthäus Passion – zie toelichting op volgende pagina. 13.00 Lunch in de Tuin van de Smit voor diegenen die de Matthäus-Passion laten schieten.
5 april	11.15 Ad Lansink – Een mooie toekomst voor ons afval. Ofwel: de 'Ladder van Lansink'.

*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, "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.*

## Toelichting op het programma

### **8 maart: Politiek café: Moniek van Sandick en Rogier van der Sande, Dijkgraaf van Rijnland**

Moniek kiest naast alle gemeenteraadsdebatten voor een ander onderwerp: 'Water en waterschappen'. Dijkgraaf Rogier van der Sande zal er over spreken. Extra actueel vanwege de klimaatveranderingen.

### **8 maart avond**

Zoals we lieten weten in de extra Nieuwsbrief die we vorige week mailden (of samen met deze Nieuwsbrief in de bus doen) organiseren we een **gesprek over de ontstane situatie rondom de verkoop van de Finse School** en de geformuleerde wens te komen tot meer woonruimte voor ouderen in de wijk. Thema: Hoe verder?

### **29 maart: Matthäus Passion**

De Mattheus Passion is om naar uit te kijken. En tegelijk om tegenop te zien: uren lang op heel ongemakkelijke houten kerkbanken. Met de echte liefhebbers kijken en luisteren we op 29 maart naar een DVD van een bijzondere uitvoering onder leiding van Reinbert de Leeuw. Deze dirigent verwierf grote faam in de hedendaagse muziek maar raakte op zijn oude dag onder de indruk van Bach's Mattheus Passion. De uitvoering duurt bijna 3 uur. We beginnen daarom om 10.45 uur en onderbreken de uitvoering voor een broodje en een tweede kop koffie. Laat van te voren (voor 26 maart) weten of je mee komt luisteren, dan zorgen wij ervoor dat er een broodje kaas en een krentenbol voor je klaar ligt. Om 14.15 moeten we echt klaar zijn en de zaal verlaten.

**N.B.** Aanvullend op de DVD van de Matthäus Passion zelf is er een DVD met een toelichting op de uitvoering en de aanpak van Reinbert de Leeuw. We bekijken die DVD de avond ervoor, 28 maart, met diegenen die daar belangstelling voor hebben. Laat telefonisch of per mail weten als je daar bij wilt zijn dan informeren we je vooraf over tijdstip en plaats.

**29 maart: Lunch in de Tuin van de Smid.** Waarschijnlijk zien sommige van de trouwe Trigon-bezoekers op tegen een zo lange zit. De maandelijks geplande lunch in de Tuin van de Smid willen we daarom gewoon door laten gaan.

---

## En Verder:

### **Maandag 12 maart 2018**

#### **Verkiezingsdebat Gemeenteraadsverkiezingen**

#### **Georganiseerd door De Stichting 55 +**

Thema's: **duurzaamheid, zorg&welzijn, werk&inkomen en wonen**

Deelnemers: Paul Laudy (VVD), Marleen Damen (PvdA), Antoine Teeuwen (SP, ) Joost Bleijie (CDA), Ashley North (GL), Marc Gaulard (D66).

Discussie: o.l.v. Chris de Waard van Sleutelstad.

Plaats: Volkshuis, Apothekersdijk 33a Leiden

Aanvang: 14.00 uur (zaal open 13.30)

**Dinsdag 13 maart: Verkiezingsdebat met de wijk**, in het Gymnasium. 20.00 uur.

***Wilt u weten hoe de Leidse partijen denken over kwesties in onze wijk?***

***Kom dan op 13 maart naar het unieke wijk-verkiezingsdebat.***

Onder leiding van wijkgenoot en landelijk bekend politiek verslaggever Joost Vullings gaan vertegenwoordigers van de grootste Leidse partijen met elkaar in debat.

Over de **bouwdossiers, verkamering** en **duurzaamheid**. Kom ook en u weet wat u straks moet stemmen bij de Gemeenteraadsverkiezingen.

- Datum : 13 maart
- Inloop: vanaf 19.30 uur
- Debat: 20.00 – 22.30 uur (met pauze)
- Locatie: Aula Stedelijk Gymnasium aan de Fruinlaan

**Radius:** Op dinsdag 13 maart is er in 't Trefpunt een Themamiddag Klassieke muziek onder leiding van mw Agnes Luk.

### **De Zonneboom: 'Communicatie die ontspoord: de juiste vraag stellen'.**

Workshop met Martin van den Broek

De vragen die ons hierbij leiden zijn: Waarom is het zo belangrijk de juiste vraag te stellen, hoe doe je dat en wat levert het op? En natuurlijk gewoon praktisch oefenen om het onder de knie te krijgen.

**Datum:** maandag 12 maart 2018 (maximaal 12 personen)

**Tijd:** 13:30 uur tot 16:30 uur

**Kosten:** € 40,00 (incl. btw)

**Plaats:** De Zonneboom; de Laat de Kanterstraat 5 – [www.dezonneboom.nl](http://www.dezonneboom.nl)

### **Tenslotte,**

Van de Leyden Academy ontvingen we zojuist een brief met gegevens over de mogelijkheid je in te schrijven voor een gratis cursus. De titel intrigeert en roept vragen op!

*Schrijf u in voor onze nieuwe gratis online cursus*

***Gezond ouder worden in 6 stappen. Laat uw omgeving het werk doen.***

Onze moderne omgeving heeft veel invloed op de wijze waarop we ouder worden. Veel ouderdomskwalen zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2 kunnen worden voorkomen of vertraagd door slimme kleine aanpassingen te maken in onze dagelijkse omgeving en gewoontes. Bent u benieuwd hoe dit werkt en wat u zelf kunt doen om gezond ouder te worden? Schrijf u dan in voor onze nieuwe gratis online cursus *Gezond ouder worden in 6 stappen. Laat uw omgeving het werk doen* die op dinsdag 1 mei 2018 van start gaat.

In zes wekelijkse modules krijgt u wetenschappelijke inzichten en praktische tips aangereikt voor een gezonder lang leven. De cursus biedt videocolleges van docenten als dr. David van Bodegom en professor Rudi Westendorp, virtuele uitstapjes naar Kopenhagen en Gent, interactieve opdrachten en quizvragen.

De cursus is ontwikkeld in samenwerking met TU Delft en de Universiteit van Kopenhagen. Meer dan 10.000 mensen uit 152 landen volgden onze succesvolle Engelstalige versie.

We nodigen u van harte uit om deel te nemen. Deel dit bericht ook gerust met anderen voor wie deze gratis Nederlandstalige cursus interessant kan zijn.

U kunt zich inschrijven op onze website: [www.leydenacademy.nl/gezond-ouder-words-in-6-stappen](http://www.leydenacademy.nl/gezond-ouder-words-in-6-stappen)

Mocht u vragen of suggesties hebben, neem dan gerust contact met ons op.

Met vriendelijke groet,

namens het team van Leyden Academy,

Jacqueline Leijs

**Leyden Academy**  
ON VITALITY AND AGEING

Jacqueline Leijs-Smeele  
Personal assistant

+31 (0)71 524 0967  
leijs@leydenacademy.nl

