



Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, juli 2018

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 feestelijke laatste Nieuwsbrief voor de zomer vindt u:

- Het Trigon-programma voor juli 2018 en begin augustus 2018 plus toelichting
- Een paar belangrijke correcties op het Wijkkompas
- Bijlagen over: Zittend Chi-kung, Lustrum, Jeu de Boules competitie, excursie 't Woutje, Bridgen in de wijk en fotocursussen door Rob Beurse.



5 juli	10.30 Koffie 11.00 Proefles Chi-kung: zittend. Voor alle belangstellenden!! <i>(Zie toelichting)</i>
12 juli	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Feestelijke viering van vijf jaar Ouderencontact <i>(zie korte toelichting)</i> 15.30 Jeu de Boules-toernooi. <i>(zie toelichting)</i>
Donderdagen in juli en augustus	Trigon-gebouw gesloten in verband met zomervakantie van basisscholen. Rond 10.30 drinken we koffie in de Tuin van de Smid
26 juli	12.30 Lunch in de Tuin van de Smid
Vrijdag 3 aug.	Uitje naar de theetuin 't Woutje. <i>(zie toelichting)</i>
30 augustus	Trigongebouw weer open. Hervatting van het wekelijkse programma Ouderencontact.

De Trigon-bijeenkomsten vinden plaats in het gebouw van de korfbalvereniging Trigon aan de Cronesteinkade (over het bruggetje links).

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.

Een paar correcties bij het Wijkkompas: met excuses!

Blz 32: Foto Korenhof:

Er viel een cijfer weg bij het telefoonnummer. Het juiste nummer is: [06 24108109](tel:0624108109)
De prijs voor een set officiële pasfoto's is € 17,50. En tenslotte: Menno Korenhof is ook beschikbaar voor computerhulp.



Blz 36 Issoria:

Hospice Issoria hoort niet bij de Marentegroep maar is een zelfstandige organisatie. Het Sint Elisabeth gasthuis behoorde wel bij Marente. Dat hospice is echter verhuisd naar Oegstgeest en heet inmiddels 'Hospice de Mare'.

Een proefles Zittend Chikung

Op **5 juli** a.s. wordt op de sportvelden van Trigon aan de Cronesteinkade een open proefles *Zittend Chikung* gegeven door een ervaren docent.

Chikung is een voor ouderen zeer geschikte en veilige manier van bewegen. Het belangrijkste basisprincipe van Chikung is dat men leert lichaam en geest te ontspannen terwijl men rustig en langzaam beweegt. Zo wordt de energie in balans gebracht. Bij de bewegingen worden zoveel mogelijk spieren en gewrichten soepel gehouden. De verbeterde beheersing van spieren, gewrichten en evenwicht maakt deze vorm van bewegen tot een waardevolle vorm van valpreventie.



Een cursus van 10 lessen kan dankzij subsidie van Zorg en Zekerheid worden gegeven voor € 80,- .

Graag stellen we als Ouderencontact Profburgwijk deze bijzondere lessen *zittend Chikung* ook open voor ouderen uit omliggende wijken !!

U kunt zich melden voor de gratis proefles op 071- 57702800, op werkdagen tussen 9.30 en 11.30 of via info@ouderencontactprofburgwijk.nl

Ouderencontact Profburgwijk



12 juli: LUSTRUM

Het Ouderencontact Profburgwijk bestaat 5 jaar!

We staan even stil bij deze mijlpaal. We kijken terug. Wat hebben we bereikt?

Hoe verder?

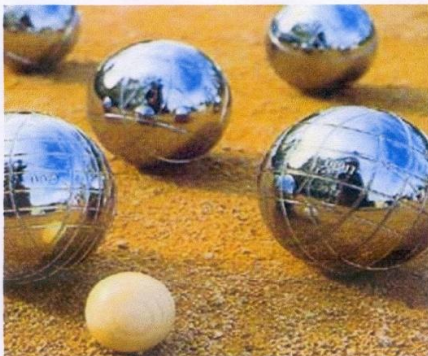
Eerst koffie met een kleine lekkernij.

Daarna –eindelijk- officiële opening van de Jeu de Boulesbaan.

En tenslotte, vertrouwend op een mooie zonnige dag, heffen we het glas.

Ouderencontact bestaat 5 jaar.

Ter gelegenheid van dit jubileum wordt op donderdag 12 juli de jeu-de-boule-baan officieel geopend. Dat gebeurt 's ochtends direct na de koffie bij Trigon om circa 11.30 uur



Aanmelden kan tot uiterlijk 10 juli per email bij:

Pieter Stroink
stroink@telfort.nl

Ook toeschouwers zijn van harte welkom!!!!

's Middags om 15.30 uur wordt het eerste Jeu-de-boules-toernooi georganiseerd op de nieuwe baan. Deelname staat open voor alle bewoners van de Burgemeesters-/Professorenwijk, hun burens/ vrienden/ familie en alle andere belangstellenden.

Maximaal zullen 16 paren aan het toernooi kunnen deelnemen: dus meldt u snel aan!!

Locatie: naast het Zoete Land bij het Trigon-terrein.

Idealiter nemen de deelnemers mee:

- 3 jeu-de-boule-ballen p.p. (+ reserve-ballen voor deelnemers zonder een eigen set);
- tenminste één cochonnet;
- drankjes naar eigen voorkeur (wijn, bier, frisdrank etc. etc.);
- hapjes voor u en uw tegenspelers
- een goed humeur.



Vrijdag 3 augustus: Boot-excursie vanuit theetuin 't Woutje, Hazerswoude-dorp.

Om 10.30 uur vertrekken we vanuit Trigon met een aantal privé auto's naar Hazerswoude, Heuvelhofweg 83.

Na een kort verhaal van Helias over de specifieke karakteristieken van het veengebied, koffie of thee in de theetuin.

Daarna, met één of twee platte schuiten varen in het uitgebreide stelsel van sloten en vaarten rondom 't Woutje (met de mogelijkheid van een korte wandeling bij de Groene Kathedraal).

Tenslotte afsluiting met een lunch in de theetuin.

De kosten bedragen ongeveer € 10,00 plus kosten van koffie en lunch

Voor 26 juli opgeven bij de wijktelefoon of bij Helias Udo de Haes (udodehaes@live.nl), tel 071-5140959.

Ben je weinig mobiel en wil je worden opgehaald. Dat kan. Laat het weten!

Een "persbericht" van Agnes van Lierop:



Beste wijkgenoten,

Zeker in de wintermaanden wordt er gebridget, ook in Leiden, ook in de Professoren- & Burgemeesterswijk. In den Haag - in De Vogelwijk en in de wijk Archipel - wordt al enkele jaren een huiskamer bridge-competitie gehouden. Het lijkt mij leuk om zoiets ook te starten in onze wijk.



Het werkt als volgt: één keer per maand word je als paar gekoppeld aan een ander paar. Onderling bepalen jullie dan wanneer en waar wordt gespeeld. Dan spelen jullie 16 spelletjes en de score wordt genoteerd. De resultaten zet ik in de computer en een computerprogramma rekent dit om in punten per paar. De uitslag is aan het einde van de maand bekend.



Alle deelnemende paren spelen in een maand dezelfde spelletjes, die rondgaan in een koffer. De koffer moet bij mij worden opgehaald en later ook weer worden teruggebracht. In die koffer zitten behalve de 16 mapjes met spellen ook alle verdere benodigdheden zoals tafelblad, bidding boxes en score kaartjes.

Iedere nieuwe maand speel je als paar 16 andere spelletjes tegen nieuwe tegenstanders uit de wijk. Wanneer? dat kan 's ochtends, 's middags of 's avonds; het is maar wat jullie afspreken. Waar? Zelf bepalen bij wie. Speeltempo? Ook dat bepaal je samen met het andere paar.

Via "Huiskamerbridge ProfBurgWijk" leer je dus nieuwe wijkgenoten kennen die in de buurt wonen en die ook nog eens bridgen.

Enthousiast geworden? Geef je dan bij mij op als paar. Als er 16 à 20 paren zijn, ga ik "Huiskamerbridge ProfBurgWijk" verder uitwerken en kunnen we starten in september. Of er kosten aan verbonden zijn kan ik op dit moment nog niet zeggen. Zeker niet meer dan 5 euro per persoon per jaar.

Ik ben erg benieuwd naar reacties.
Met hartelijke groet,

Agnes van Lierop, Moddermanstraat 79. Telefoon: 071 – 5126774
email: huiskamerbridge@profburgwijk.nl



Rob Beurse, fotograaf, en tot voor kort redacteur van de Wijkkrant,
organiseert dit najaar fotocursussen
en geeft daarbij heel mooie kortingen voor u als ontvanger van
de maandelijkse Nieuwsbrief

van het Ouderencontact Profburgwijk.



Fotocursus Fotografie in de Praktijk

Leer alles over onderwerpkeuze en compositie, licht, gebruik van kleur, scherpste en onscherpte. Maximum aantal deelnemers 10. Schrijf u snel in.

We komen in principe om de week 5 zaterdagochtenden bij elkaar van 10.00 uur tot 12.15 uur in de Arcade, Octavialaan 61 (Roomburg).

De eerstvolgende cursus begint op 29 september.

De kosten voor deze praktisch gerichte cursus bedragen € 125,00.

Bewoners uit de Professoren- en Burgemeesterswijk die lid zijn van Ouderencontact krijgen 25% korting.

Meer informatie: via 0651163780 of lees meer op: <http://www.robbeur Fotografie.nl/cursussen-en-workshops-en-coaching/cursus/fotografie-in-de-praktijk>

Fotografie in de Praktijk vervolgcursus

Voor de wat verder gevorderde fotograaf of als vervolg op de cursus Fotografie in de Praktijk is er de cursus Fotografie in de Praktijk Vervolg.

In deze vervolgcursus staat het fotograferen van mensen centraal. We staan stil bij het maken van registratieportretten en interpretatie portretten, maar ook groepsportretten en mensen in de stad komen aan de orde.

Ook gaat u flink aan de slag met de (externe) flitser.

Maximum aantal deelnemers 10. Schrijf u snel in.

We komen in principe om de week 5 zaterdagochtenden bij elkaar van 10.00 uur tot 12.15 uur in de Arcade, Octavialaan 61 (Roomburg).

De eerstvolgende vervolgcursus begint op 22 september.

De kosten voor deze praktisch gerichte cursus bedragen € 125,00.

Bewoners uit de Professoren- en Burgemeesterswijk die lid zijn van Ouderencontact krijgen 25% korting.

Meer informatie: via 0651163780 of lees meer op: <http://www.robbeur Fotografie.nl/cursussen-en-workshops-en-coaching/cursus/fotografie-in-de-praktijk-vervolg>