



## Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, januari 2019

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 januari 2019 plus toelichting.
- Vordering op het gebied van *Wonen voor ouderen in de wijk*
- Chi Kung: nieuwe serie lessen zittend Chi Kung
- Nieuws van bevriende organisaties



10 januari	10.00 Mogelijkheid deel te nemen aan proefles zittend chikung (( <i>zie toelichting</i> ) 10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Omgaan met slechthorendheid ( <i>zie toelichting</i> )
17 januari	10.00 Mogelijkheid deel te nemen aan proefles zittend chikung ( <i>zie toelichting</i> ) 10.30 Koffie 10.30 Aanspreekpunt praktische vragen en problemen 11.15 Nieuwsgroep: maandelijks bespreking van nieuws dat ons allen aangaat, onder leiding van Johan Rebergen.
24 januari	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Ton Polderman: Ethiopië - een halve eeuw verandering ( <i>zie toelichting</i> )
31 januari	10.30 Koffie 10.30 Aanspreekpunt praktische vragen en problemen 11.15 Interview met Hans Feitsma door Jan de Bruijne 12.45 Lunch in de Tuin van de Smid
7 februari	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Gera Breebaart: Ontdekkingen rond een Leidse Gevelsteen ( <i>zie toelichting</i> )
28 februari	excursie bierbrouwerij Pronck aan de Langegracht. <b>Let op:</b> excursie kan alleen doorgaan bij voldoende inschrijving vóór 10 januari! ( <i>zie toelichting</i> )

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 Leidse zaken bespreken, etc.

Voor de entree brengen we € 2,50 in rekening. Daarvoor krijg je dus koffie, is de tablet-ondersteuning beschikbaar, is er ruimte voor overleg over praktische problemen waar je tegenaan loopt en kan je deelnemen aan het programma van 11.15 tot 12.30.

## Toelichting op het programma

### **10 januari Omgaan met slechthorendheid.**

Toelichting: hoe gaan we binnen het Ouderencontact om met slechthorendheid? Een aantal van onze bezoekers heeft met deze beperking te maken. Andere wijkbewoners lieten weten dat hun slechthorendheid een drempel vormt om naar de Trigonbijeenkomsten te komen. Dat is jammer. Iedereen moet zich welkom kunnen voelen. Daarom willen we van elkaar ervaringen horen (van slecht- én goedgehoorden) en met elkaar bespreken wat er nog meer mogelijk is om iedereen zo goed mogelijk tot z'n recht te laten komen.

### **24 januari Ethiopië: een halve eeuw verandering**

*(doventolk aanwezig)*

Ons (T&C P) bezoek aan Ethiopië, in november, leidde tot een terugblik op gigantische verandering. Van een feodaal koptisch keizerrijk onder leiding van keizer Haile Selassie, via wereldschokkende hongersnoden, en een exposief groeiende bevolking, tot een staat met moderne ambities. Van een arm maar trots nooit-gekoloniseerd rijk, via periodes van streng marxisme en steunpilaar-zijn van de westerse wereld, naar een leidinggevende positie in Afrika.

Wat zochten we daar, begin jaren 70? En hoe zag dat er uit, een halve eeuw die volgde?

Een relaas over bijna 50 jaar van fascinatie, verwondering en respect.

### **31 januari Interview met Hans Feitsma door Jan de Bruijne**

*(doventolk aanwezig)*

Enkelen van ons gaven via het Wijkkompas aan beschikbaar en bereikbaar te zijn voor allerlei soorten hulp en klusjes. Hans Feitsma is één van hen. Hoe werkt het, dat beschikbaar zijn? Waar leidt het toe? Waarvoor ben je dan wel beschikbaar en waarvoor niet?

Behalve als wijkklusjesman vertelt Hans Feitsma in het interview met Jan ook graag iets over zijn professionele klussen, over zijn werkervaring in de nucleaire geneeskunde bij de afdeling Radiologie van het LUMC.

### **7 februari Ontdekkingen rond een Leidse gevelsteen**

Gera Breebaart vertelt het verhaal van de restauratie van gevelsteen de Blauwe Hoed. Dit was de eerste gevelsteen die in het kader van behoud en herstel van Leidse gevelstenen door de werkgroep Geveltekens van de Historische Vereniging Oud-Leiden (HVOL) onder handen werd genomen. Dat leverde een aantal verrassende inzichten en ontdekkingen op over de kleuren van de steen en over de geschiedenis van het pand.

### **Een Knarrenhof in de wijk**

In de extra Nieuwsbrief van medio december deden we een oproep aan belangstellenden om in te schrijven bij de Stichting Knarrenhof. Er kwamen heel veel reacties. Dat maakt de positie van het Ouderencontact in overleg met gemeente en projectontwikkelaars veel duidelijker en sterker.

Ondertussen blijven we dus in gesprek met de gemeente, met de planners die gaan over de herziening van het Roomburgerpark en de ruimte daaromheen, met de Stichting Knarrenhof, en waar mogelijk met projectontwikkelaars. Meer specifiek: we zijn in gesprek over mogelijkheden mee te denken en te participeren in de ontwikkeling van woningen in het gebied tussen Zoeterwoudsesingel en Bloemistenlaan juist buiten onze wijk. Al diegenen in de wijk die zich opgaven bij de Stichting Knarrenhof zullen we heel binnenkort verder informeren en uitnodigen mee te denken.

### **Chi Kung**

Dankzij subsidie van Zorg en Zekerheid is Ouderencontact in staat geweest naast het gewone Chi Kung ook lessen voor zittend Chi Kung te ontwikkelen. Voor ouderen dus die niet zo beweeglijk meer zijn, en niet zo lang meer kunnen staan. Vanaf half januari zullen behalve op dinsdag ook op donderdag lessen zittend Chi Kung worden gegeven. Deze lessen worden gegeven door gediplomeerd chikung-leraar Ria Regnery.

Behalve wijkgenoten nodigden wij ook anderen uit aan de lessen zittend chikung deel te nemen. Als u als wijkgenoot overweegt mee te doen, geef dat dan nu aan, of kom op 10 of 17 januari een keer op proef. We hebben steeds als uitgangspunt gekozen dat wijkgenoten voorrang hebben. Er zijn nog maar een paar plaatsen beschikbaar. Geef u dus op!

De lessen op donderdag vinden plaats bij de Zonneboom, de Laat de Kanterstraat 5, van 10.00 tot 10.45 uur.

Ook voor de lessen staand chikung onder leiding van Hein Kuipers is nog een enkele plaats.

## Op zoek naar aanspraak

Een hoogbejaarde wijkgenote met voldoende zorg en comfortabele omstandigheden heeft het Ouderencontact benaderd. Zij zou graag wat meer aanspraak willen hebben nu ze niet meer zelf de deur uit gaat. Zou degen die haar wil bezoeken en dat zelf ook gezellig zou vinden, zich willen melden? Telefonisch bij de Wijktelefoon of via een mail aan Ouderencontact (gegevens hierboven)? Wij en deze wijkgenote zelf zijn erg benieuwd naar reacties.

## En volgende maand:

### **28 februari Excursie bierbrouwerij Pronck aan de Langegracht, vacn 10.30 tot 12.30 uur**

Op 28 februari organiseren we –bij voldoende deelnemers! – een excursie naar Bierbrouwerij Pronck aan de Langegracht. We kregen de volgende omschrijving van de brouwerij:

"Een rondleiding organiseren wij altijd met aansluitende proeverij van vier van onze bieren. Tijdens de rondleiding vertellen wij over de brouwerij, de ingrediënten, onze filosofie en het bierbrouwproces. Dit alles duurt ongeveer 2 uur en organiseren wij graag voor jullie vanaf 12 personen.

Tijdens de proeverij van onze bieren serveren wij ook een aantal bijpassende happen (o.a. bier-kaas-pairing [van Fromagerie Bon], nootjes, olijven, bitterballen, worst, zuur). De rondleiding inclusief proeverij en happen is € 19.50 per persoon."

**Opgave voor deelneming aan de excursie moet op korte termijn gebeuren: vóór 10 januari!**

## Vanuit bevriende organisaties

### **De Leyden Academy on Vitality and Aging organiseert in het voorjaar een serie colleges:**

Door de toegenomen welvaart stijgt onze levensverwachting steeds verder. Pasgeboren meisjes kunnen 83,3 jaar levensjaren tegemoet zien, en jongens 80,1 jaar. Natuurlijk is dat goed nieuws. Maar hoe (be)leven we dit op een vitale en plezierige manier?

In de collegereeks 'Vitaal verouderen', die maart van start gaat, koppelen we actuele wetenschappelijke inzichten over gezond en gelukkig ouder worden aan praktische tips en adviezen. Het programma zal er als volgt uit zien:

- 5 maart: *Biologie van veroudering* – Dr. David van Bodegom
- 12 maart: *Veroudering van het brein* – Dr. Lex van Delden
- 19 maart: *Gelukkig oud worden* – Dr. Josanne Huijg
- 26 maart: *Beeldvorming over ouderen* – Dr. Jolanda Lindenberg
- 2 april: *Woonplezier* – Dr. Anne Annink – *Ontpillen* - Dr. David van Bodegom
- 9 april: *Voeding en veroudering* – Ir. Marieke van der Waal
- 16 april: *Het levenseinde* – Prof. dr. Joris Slaets

*De collegereeks staat open voor iedereen, maar is primair gericht op 55-plussers. Een vooropleiding of voorkennis is niet vereist. Ieder college is op dinsdagochtend van 10.00-11.45 uur in het Poortgebouw (Rijnsburgerweg 10) in Leiden. De kosten bedragen € 199 (dit is inclusief lesmateriaal, koffie/thee, een certificaat van deelname en de boeken 'Oud worden in de praktijk' en 'Ontpillen').*

Bezoek de [website](#) voor meer informatie of om aan te melden, of neem contact op met [Jacqueline Leijs](mailto:Leijs@leydenacademy.nl) ([Leijs@leydenacademy.nl](mailto:Leijs@leydenacademy.nl), 071 524 0960).

### **"De Zonneboom" (De Laat de Kanterstraat 5) nodigt u uit voor een paar lezingen:**

#### **Rembrandt**

Een beschouwing over Rembrandt en enkele tijdgenoten door Mark Mastenbroek, met als invalshoek 'waar haalde Rembrandt het licht vandaan?'

Datum: vrijdag 18 januari 2019, Tijd: 20.00 - 22.00 uur

Informatie: [www.dezonneboom.nl](http://www.dezonneboom.nl)

#### **Vroeger was de aarde plat – en nu? - Interactieve voordracht door Wil Uitgeest**

Over de Westerse kunst- en cultuurgeschiedenis

Datum: vrijdag 25 januari 2019 - Tijd: 19:45 – 21:45 uur

Informatie: [www.dezonneboom.nl](http://www.dezonneboom.nl)