



## Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, maart 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 maart 2019 plus toelichting.
- Vooraankondiging van een lezing op 17 april die samen met de Wijkvereniging wordt georganiseerd
- Hans Feitsma en hulp bij klussen in huis
- Twee lessen-series Zittend Chikung: meer deelnemers gezocht!
- Nieuws van de Zonneboom
- Informatie over Stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland



|             |  |
|-------------|--|
| 28 februari | Trigon dicht: voorjaarsvakantie  |
| 7 maart     | 10.30 Koffie<br>10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood<br>11.15 Lezing Reanne van Kleef en Hans Schuurman (Leids Nieuwsblad) <i>(zie toelichting)</i><br><i>(doventolk aanwezig)</i> |
| 14 maart    | 10.30 Koffie<br>10.30 Aanspreekpunt praktische vragen en problemen<br>11.15 Davy de Bruijn: Achter de schermen van de doventolk <i>(zie toelichting)</i> <i>(met doventolk)</i>                                |
| 21 maart    | 10.30 Koffie<br>10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood<br>11.15 Nieuwsgroep  |
| 28 maart    | 10.30 koffie<br>11.15 Lezing Hans Blom <i>(zie toelichting)</i> <i>(doventolk aanwezig)</i><br>12.30 Lunch in de Tuin van de Smid  |
| 4 april     | 10.30 Koffie<br>10.30 Aanspreekpunt praktische vragen en problemen<br>10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood<br>11.15 Pub-quiz, onder leiding van Joke Noort                         |

*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

- 7 maart**      **Presentatie door Hans Schuurman**  
Reanne van Kleef (Radio Sleutelstad) en Hans Schuurman (Leids Nieuwsblad) vertellen over hun werk en beantwoorden graag al uw vragen. Over de lokale media in Leiden, beperkingen, kansen en uitdagingen. Over Sleutelstad dat de publieke (radio en tv zender) van Leiden is geworden en hoe onderzoeksjournalistiek door het Leids Media Fonds (beter) mogelijk gemaakt wordt. En verder hoe kom je als wijkvereniging met je activiteiten meer en beter op de radio en in de pers?
- 14 maart**      **Davy de Bruijn: Achter de schermen van de doventolk**  
Davy de Bruijn uit Vlaardingen zal met haar interactieve presentatie jullie meenemen op reis in de wereld van de schrijftolk. We beginnen de reis met een leuke informatieve quiz. Daarna zal zij vertellen wat een schrijftolk kan betekenen voor doven en slechthorenden in alledaagse en bijzondere situaties. Deze presentatie is voor iedereen geschikt. Mensen die nog nooit van een schrijftolk hebben gehoord, alsook de ervaren schrijftolkgebruikers zullen hier zeker wat aan hebben. In 2015 heeft Davy de opleiding AD Schrijftolk in Utrecht afgerond en heeft ze haar bedrijf Het Schrijfhuis opgericht. Sindsdien gaat zij met veel plezier dagelijks naar uitdagende en uiteenlopende opdrachten om audio in vorm van een live ondertiteling om te zetten naar tekst. Ondersteuning bieden voor goede communicatie is waar Davy voor staat.
- 28 maart**      **Voordracht Hans Blom “Species Hollandia Judaïca”? De geschiedenis van de Joden in Nederland”.**  
Bij de geschiedenis van de Joden is de eerste associatie met goede reden die met de Holocaust of Sjoa. Maar het bijeffect daarvan is dat het zicht op de geschiedenis van de Joden daardoor wel in een heel eenzijdig licht kan komen te staan. Aan de hand van een tweetal ‘visies’ van Nederlandse Joden uit de jaren twintig en dertig van de twintigste eeuw (Sigmund Seeligmann en Julius Leydesdorff) zal getracht worden een evenwichtig beeld te geven van die geschiedenis.  
  
Vorig jaar verscheen een geheel vernieuwde editie van “Geschiedenis van de Joden in Nederland”, waaraan Hans Blom als voorzitter van de redactie en auteur meewerkte.
- 4 april**        **Pubquiz, georganiseerd door Joke Noort**  
Een **pubquiz** is een quiz die in een pub, café of andere gezellige plek wordt gehouden. Kandidaten beantwoorden in teamverband vragen die door een quizmaster gesteld worden. De quiz bestaat uit verschillende rondes waaronder een geluidsrunde, plaatjesronde en/of een zelf verzonden ronde. De beloning bestaat meestal uit (ludieke) prijzen. In ons geval zal het winnende team uitgebreid beklapt en de hemel in geprezen worden.  
De vragen kunnen over van alles en nog wat gaan, zoals actualiteiten, muziek, film, reizen en/of de plaats waar we wonen. Kortom, we kunnen er veel kanten mee op.  
De pubquiz is een uit Angelsaksische landen overgewaaid fenomeen, dat lijkt aan te slaan in Nederland en België. Café-eigenaren trekken er extra publiek mee op avonden dat het normaal rustig is in de horeca. Het publiek lijkt de combinatie van uitgaan en een ouderwetse spelletjesavond met vrienden te waarderen.

*Om al vast te noteren: een lezing georganiseerd tezamen met de Wijkvereniging en de Vereniging Oud Leiden:*

### **Leidse professoren en burgemeesters**

door Lodewijk Kallenberg

Woensdag 17 april 2019, 20.00 uur, Aula, Stedelijk Gymnasium Fruinlaan

**Op de historische begraafplaats Groenesteeg zijn tien Leidse professoren en vier Leidse burgemeesters begraven naar wie in de Professoren- en Burgemeesterswijk een straat is genoemd. In zijn lezing vertelt Lodewijk Kallenberg, voorzitter van de stichting die de begraafplaats in stand houdt, de verhalen over deze personen.**

*Uitgebreidere informatie in de volgende Nieuwsbrief!*

## Wijkgenoot Hans Feitsma helpt u graag met kleine klussen!

Ja, zeker! Hij doet het graag en hij kan heel veel als het om klussen gaat. Hij kan natuurlijk niet alles, maar dat hoort u dan wel. Iedere oudere wijkbewoner mag Hans bellen en dan komt hij langs om te kijken waar het om gaat. Heus, hij doet dat met plezier, graag!! Hij doet het helemaal vrijwillig en kosteloos. Wel zal hij u aanraden professionele hulp in te roepen als dat een beter plan is.

**Kortom:** 1) U belt Hans op. 2) Hans maakt een afspraak met u en komt kijken. 3) Hans doet wat nodig is of geeft u advies als hij het zelf niet kan of mag doen. Telefoonnummer 071-5146869 of 06-29052758

## Chikung

Vier jaar geleden werd een voorzichtig begin gemaakt met Taichi-, later Chikung-lessen. De lessen, gegeven door Hein Kuipers, werden en worden door de deelnemers unaniem als helend, inspirerend en heel prettig ervaren. In 2016 ging daarom een tweede groep van start.

Veel ouderen kunnen moeilijk drie kwartier achtereen stand bezig zijn. Toch is juist voor hen deze niet-inspannende manier om het lijf soepel te houden heel belangrijk. Vanwege een bewezen gunstig effect en de preventieve werking ervan om ongelukken te voorkomen, kregen we subsidie van Zorg en Zekerheid om ook Zittend Chikung-lessen te organiseren. Zowel op dinsdag- als op donderdagochtend wordt nu zo'n les gegeven.

Máár, doorgaan met die lessen hangt financieel af van voldoende deelname. Daarom de volgende oproep:

- Kom vooral een keer op gratis proefles om te kijken of dit ook voor u iets is
- Nodig vooral bekenden en burens uit een keer mee te komen

### Praktische details:

Voor het Zittend Chikung zijn ook deelnemers van buiten de wijk welkom. De lessen worden georganiseerd in series van 10 lessen. Deelname kost nu € 80 voor een serie van 10 lessen. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de Chikung-leraar zelf (Hein Kuiper, tel 06-40745274), met een van de deelnemers van het eerste uur (Marian Helder, tel 071-5147672) of met de praktische organisatie van het Chikung (Ton Polderman, 06-22555831).

## En verder:

### Nieuws van de Zonneboom:

#### **Werelddans in De Zonneboom, met Els van der Burg**

Welkom bij de kennismakingslessen werelddans bij De Zonneboom. In 4 bijeenkomsten van een uur doen we dansen uit heel de wereld. Dit zijn oude authentieke dansen, maar ook moderne nieuwe dansen. Het dansen is heel afwisselend door de diversiteit van muziekstijlen en danspassen en dansfiguren. Dit betekent ook steeds weer een andere sfeer en cultuur waarin u zich waant.

De snelheid van de dansen is aangepast voor 55-plus en de deelnemers in de groep zodat het meer een ontspanning is dan inspanning. Plezier is het allerbelangrijkste.

**Data:** woensdag 20 en 27 maart, 3 en 10 april 2019; Tijd: 10:30 – 11:30 uur

**Informatie:** [www.dezonneboom.nl](http://www.dezonneboom.nl) of 071 5123 137

#### **Zingeving aan je leven. Kan je daar iets mee? met Sylvia Kwartén**

Steeds meer mensen weten niet meer waar ze het eigenlijk allemaal nog voor doen. Je wordt niet gelukkig door het najagen hiervan. Dit biedt niet de oplossing. Een zinvol leven kan dat wel. In de cursus gaan we dieper in op de vraag, hoe vier pijlers van zingeving ons kunnen helpen om ons eigen leven méér zin te geven.

**Data:** donderdag 21 en 28 maart, 4 en 11 april 2019; Tijd: 20:00 – 22:00 uur

**Informatie:** [www.dezonneboom.nl](http://www.dezonneboom.nl) of 071 5123 137

De **Stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland** organiseert vanaf nu twee maal per maand wandelingen waarbij iemand van de Stichting iets over de natuur vertelt. De wandelingen zijn gratis, ze duren ongeveer een uur, en starten om 10 uur bij de Hockeyclub Roomburg, van Vollenhovenkade 20. De eerste data zijn 6 en 20 maart. Voor verdere informatie: <https://www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl/gezondnatuurwandelenleiden>