



Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, februari 2020

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 Nieuwsbrief vindt u

- Het Trigon-programma voor februari 2020 plus toelichting
- Verwijzing naar enkele boeken door de spreker van 23 januari, Kea Fogelberg
- Nieuws van de Leyden Academy on Vitality and Aging



30 januari	10.30 Oorspronkelijk geplande programma vervalt: <u>Trigon gesloten</u> voor reguliere bijeenkomst ivm lerarenstaking Lorentzschool MAAR, tussen 10.30 en 12.15 is "de gemeente" aanwezig in Trigon en zal dan helpen om de gemeente-enquête over de herinrichting van het Roomburgerpark in te vullen. Al diegenen die de door de gemeente uitgezette digitale enquête niet konden invullen kunnen zo alsnog hun verontruste stem laten horen! 12.30 Lunch bij Jimmy's
6 februari	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet- en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Jeroen Oorsprong, molenaar: "De wereld achter de wieken" <i>Zie toelichting, Schrijftolk aanwezig</i>
13 februari	10.30 Koffie 10.30 Aanspreekpunt praktische vragen en problemen 11.15 René Diekstra: "Het huis van je leven. Over de psychologie van het gelukkige evenwicht". <i>Zie toelichting, Schrijftolk aanwezig</i>
20 februari	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet- en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Wil van der Horst, Vermogenskwesties bij verkoop van het eigen huis <i>Zie toelichting, Schrijftolk aanwezig</i>
27 februari	<u>Trigon dicht vanwege voorjaarsvakantie</u> 12.30 Lunch bij Jimmy's
5 maart	10.30 Koffie 10.30 Aanspreekpunt praktische vragen en problemen 11.15 Nieuwsgroep

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 € 2,00 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

30 januari: Roomburgerpark / Wijk sportpark

Begin januari heeft de gemeente huis aan huis een bewonersbrief verspreid met de oproep om uw ideeën voor het Roomburgerpark te delen via een digitale enquête.

Als u niet in de gelegenheid bent om de digitale vragenlijst in te vullen, dan kunt u op donderdag 30 januari naar de wekelijkse bijeenkomst van Ouderencontact komen. De zaal waar gewoonlijk de lezingen worden gehouden is dan dicht vanwege de lerarenstaking op de basisscholen maar daar waar we koffie drinken bent u welkom!

De gemeente zal van 10.30 uur tot 12.15 uur aanwezig zijn om de enquête schriftelijk of via de computer af te nemen. Meer informatie kunt u vinden op <https://doemee.leiden.nl/nl-NL/projects/roomburgerpark-inrichtingsvoorstel/process> of u kunt contact opnemen met Anouk Zoutendijk op 071-5165411.

6 februari: Jeroen Oorsprong, De Wereld achter de Wieken.

Jeroen Oorsprong is nadat hij zijn opleiding tot windmolenaar had afgerond in 2011, vrijwillig molenaar geworden op korenmolen „De Windlust” in Wassenaar. Hij zal u gaan inleiden in de wereld achter de wieken. Het onderwerp zal vanuit verschillende richtingen worden aangevlogen. We gaan het hebben over de techniek van de houten machine, hetgeen een molen feitelijk is. En ook over de verschillende typen molens die we nu nog kunnen aantreffen in onze omgeving. Daarnaast zullen we het hebben over de enorme betekenis van de windmolen voor de economie van de Nederlanden in de 17de, 18de en 19de eeuw en de invloed die de windmolen heeft gehad op onze taal en cultuur.

Tot besluit wil hij stilstaan bij de tien windmolens die nu nog aanwezig zijn binnen onze Leidse gemeentegrenzen.

13 februari: René Diekstra, Het huis van je leven. Over de psychologie van het gelukkige evenwicht

Aldus luidt ook de titel van een boek dat binnenkort bij Karakter Uitgevers verschijnt. In de lezing zet René Diekstra uiteen hoe hij tot de metafoer waarop het boek is gebaseerd is gekomen. En hoe die metafoer kan bijdragen aan behoud of herstel van fysieke, psychische en sociale gezondheid.

20 februari: Wil van der Horst. Vermogensbeheer bij overgang van eigen koopwoning naar huurwoning.

Bij overgang van een koopwoning naar een huurwoning komt er veelal een substantieel bedrag vrij. Het beheer van dit bedrag of het wegschenken heeft consequenties. Wil van der Horst wil bijdragen aan bewustwording omtrent deze problematiek. Omdat zij geen financieel adviseur is, pretendeert zij niet alles van dit onderwerp af te weten, maar ze wil graag met iedereen delen wat ze is te weten gekomen toen zij haar huis verkocht en ging huren.

En verder:

Op 23 januari leidde Kea Fogelberg een heel drukbezochte bijeenkomst onder de titel: “Welzijn rondom het levenseinde”. Zij verwees naar enkele verhelderende boeken. We geven de titels graag aan u door.

- Carlo Leget: Ruimte om te sterven. (uitg.:Lanno, ISBN 9789020951455)
- Carlo Leget: Van Levenskunst tot stervenskunst (uit. Lanno, ISBN 9789401409216)
- Jacintha van Hartevelde,: Leven in het zicht van de dood (uitg. ten Have, ISBN 9789025901738)
- Stichting STEM: Nuttige website: <http://www.stichtingstem.info/Stichting-STEM/Visie>

Van de Leyden Academy on Vitality and Aging:

Studenten van de opleiding Vitality and Ageing in het LUMC organiseren een borrel- en spelletjesavond met ouderen, om de studenten op een gezellige manier in contact te brengen met de mensen over wie hun studie gaat. Deze gezellige avond zal plaatsvinden op 3 februari 2020 om 19.30 uur in HePatho (LUMC, Albinusdreef 2) De borrelhapjes en kleine activiteiten worden door de studenten geregeld! Als het u leuk lijkt om naar deze gezellige activiteit te komen en in gesprek te gaan met de studenten, kunt u een mailtje sturen naar: jvtva@mfls.nl of telefoon : 06- 41150595. Ook voor vragen kunt u bij dit mailadres en de contact persoon Irene Dijksterhuis terecht. Hartelijk welkom!

In maart en april geeft de Leyden Academy on Vitality and ageing weer een COLLEGEREKES VOOR OUDEREN "Vitaal en betekenisvol leven"

Bijna iedereen kan zich wel verplaatsen in de uitdrukking 'Iedereen wil oud worden, maar niemand wil oud zijn'. De vraag is dan ook: hoe blijf je zo lang mogelijk vitaal, scherp en sociaal actief? Leyden Academy heeft wetenschappelijke inzichten op het gebied van gezond en gelukkig oud worden gekoppeld aan praktische tips en adviezen. Vanaf 10 maart zal de collegereeks 'Vitaal en betekenisvol leven' tijdens zeven dinsdagochtenden in het Poortgebouw in Leiden plaatsvinden.

Wat?

De invulling van de collegereeks zal grotendeels anders zijn dan die van voorgaande jaren, en zal er als volgt uit zien:

- 10 maart - Biologie van veroudering en vitaal verouderen met minder pillen, door verouderingswetenschapper dr. David van Bodegom
- 17 maart - Kunst in de langdurige zorg, door hoogleraar Participatie & Diversiteit prof. dr. Tineke Abma en kunstenaar Janine Schrijver
- 24 maart - Participatie, mantelzorg en familierelaties, door hoogleraar Participatie & Diversiteit prof. dr. Tineke Abma, sociologe, dr. Nina Conkova en auteur en columnist Mohammed Benzakour
- 31 maart - Leef- en woonplezier, door klinisch psychologe dr. Josanne Huijg en neurowetenschapper dr. Lex van Delden
- 7 april - Leven lang leren, pensioen en financiën, door *digital learning expert* Marie-Louise Kok en programmadirecteur van het *AEON Center for Longevity and Retirement* Mike Mansfield
- 14 april - Beeldvorming van ouderen en sociaal welbevinden, door antropologe dr. Jolanda Lindenberg
- 21 april - Veroudering van het brein, door neurowetenschapper Lex van Delden

Wie?

De collegereeks staat open voor iedereen, maar is primair gericht op 55-plussers. Een vooropleiding of voorkennis is niet vereist. De kosten bedragen 199 euro, en dit is inclusief lesmateriaal, koffie/thee en een certificaat. Het lesmateriaal bevat een syllabus met achtergrondmateriaal en verwijzingen, een samenvatting per e-mail met video en artikelen en de boeken 'Oud worden in de praktijk' van prof. dr. Rudi Westendorp en dr. David van Bodegom en 'Het geheim van de schildpad' van dr. David van Bodegom.

Meer informatie op: www.leydenacademy.nl/collegereeks of tel (071) 524 0960.