

NIEUWSBRIEF OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, JULI-AUGUSTUS 2026

Email info@ouderencontactprofburgwijk.nl Telefoon 06-57702800

ouderencontactprofburgwijk.nl



PROGRAMMA

2 juli	10.30 koffie 10.30 Steun bij laptop, tablet en smartphone problemen door Floris Wouterlood 11.15 Politiek café met Moniek van Sandick en Maarten Stoffers Schrijftolk aanwezig <i>(zie toelichting)</i>
9 juli	10.30 koffie 10.30 Steun bij laptop, tablet en smartphone problemen door Floris Wouterlood 11.15 Nieuwsgroep georganiseerd door Floris Wouterlood en Cas Wiebrens
16 juli	10.30 koffie 11.15 Addie de Moor licht toe waarom Leiden een fonds heeft voor onderzoeksjournalistiek, en wat dat oplevert <i>(zie voor de toelichting Nieuwsbrief juni)</i> Schrijftolk aanwezig
23 juli	Trigon gesloten. Koffie in de Tuin van de Smid
29 juli	11.00 Stadswandeling gedeelte Singelpark <i>(zie toelichting)</i>
30 juli	Trigon gesloten. Koffie in de Tuin van de Smid
6 augustus	Trigon gesloten. Koffie in de Tuin van de Smid
13 augustus	Trigon gesloten. Koffie in de Tuin van de Smid
20 augustus	Trigon gesloten. Koffie in de Tuin van de Smid
21 augustus	11.00 Rondleiding Leiderdorpse Heemtuin <i>(zie toelichting)</i>
27 augustus	Trigon gesloten. Koffie in de Tuin van de Smid

De Trigon-bijeenkomsten vinden plaats in het gebouw van de korfbalvereniging Trigon aan de Cronesteinkade.

Iedere donderdag van 10.30 tot 11.00 uur is er tijd voor koffie. Iedereen is welkom. Daarna, tussen 11.15 en 12.30 uur 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 € 3,00 in rekening. Daarvan wordt de huur betaald (€ 2,00), krijg je 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.

Die donderdag dat de ruimte voor ons niet beschikbaar is, beperken we ons tot een kop koffie in de Tuin van de Smid.

Toelichting

2 juli Politiek café met Moniek van Sandick en Maarten Stoffers

Maarten Stoffers is buurtinitiatief-coach Energiek Leiden en maakt deel uit van de werkgroep Energietransitie. Hij zal ons vertellen over de werkwijze van de werkgroep, waar de werkgroep tegenaan loopt bij de bewoners, welke belemmeringen er zijn en wat voor bewonersinitiatieven er ontstaan. Hij zal zich toespitsen op onze wijk.

29 juli Stadswandeling gedeelte Singelpark

We lopen deze keer een gedeelte van het Singelpark onder begeleiding van Ap Zwinkels. Start en eind bij de Morspoort. Vertrek om 11.00 uur; de wandeling duurt ongeveer 1,5/2 uur, afhankelijk van hoe snel we lopen. Koffiestop (eigen rekening) bij het Gerecht.

Kosten € 6,00 p.p. gepast ter plaatse te voldoen.

Aanmelden vóór 23 juli via info@ouderencontactprofburgwijk.nl of 06- 57702800.

Graag daarbij uw telefoonnummer vermelden.

21 augustus Rondleiding Leiderdorpse Heemtuin

Er zijn weer prachtige beelden te zien in de Leiderdorpse Heemtuin. Het thema is 'Geraard'.

Op 21 augustus kunt u deelnemen aan een rondleiding met gids naar de beeldentuin. Het verzamelpunt is om 10.30 uur in Brasserie Park in de Houtkamp (Van Diepeningenlaan 2, 2352 KA Leiderdorp). Start 11.00 uur. Kosten € 3,00 p.p. gepast ter plaatse te voldoen.

Graag aanmelden vóór 19 augustus via info@ouderencontactprofburgwijk.nl of 06- 57702800.

Geef bij uw aanmelding door 1. uw telefoonnummer, 2. of u wilt meerijden of zelf iemand kan meenemen in uw auto en 3. of u blijft lunchen (voor eigen rekening). Graag ook doorgeven als u een rollator of een rolstoel heeft.

En verder:

Lessen Chi Kung: Er is ruimte voor nieuwe deelnemers.

Chi Kung is een Chinese bewegingsleer gericht op gezondheid van lichaam en geest. Chi betekent levensenergie (levenskracht, levensadem) en Kung betekent oefenen. De lessen bestaan uit het doen van eenvoudige, 'zachte' oefeningen om de energie te sturen en (weer) te laten stromen. De oefeningen zijn voor iedereen uitvoerbaar, zelfs zittend. Ze geven veel ontspanning, rust en ruimte in lichaam en geest. Ook in het dagelijks leven, voor meer bewustzijn, balans en vitaliteit zijn ze een steun.

De lessen worden georganiseerd vanuit het Ouderencontact ProfBurgwijk en vinden plaats in het Trigongebouw; Cronesteinkade 19, tweede ingang.

Op dit moment zijn er twee groepen:

dinsdag 10.30 – 11.15 uur (staand en zittend)

donderdag 09.30 – 10.15 uur (staand)

Tijdens de schoolvakanties zijn er geen bijeenkomsten.

De lessen worden gegeven door Maria Nieuwenhuis. De kosten zijn € 100,00 per 10 lessen.

De groepen zijn ook toegankelijk voor mensen uit andere wijken dan de ProfBurgwijk.

Wie vrijblijvend een les wil meedoen, is welkom. Aanmelden kan bij de docente

Maria Nieuwenhuis, marianieuwenhuis@yahoo.com, telefoon 06 –10765481, of bij

Ruchama Hagenaar, tovernieuws@hetnet.nl, telefoon 071-5141373.

Trigon is op 3 september weer open.