



## Nieuwsbrief OUDERENCONTACT PROFBURGWIIJK, mei 2018

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 mei 2018 plus toelichting
- Verkregen subsidie en nieuws over Zittend Chikung
- Mededelingen over enkele andere activiteiten in de wijk waar we welkom bij zijn



3 mei	<b>Trigon gesloten</b> 11.30 <b>Nogmaals: Excursie naar Museum Boerhaave.</b> Start rondleiding om 11.30 uur. Verzamelen in de hal van het museum om 11.15 uur. Neem uw museumjaarkaart mee. Kosten rondleiding ca € 6,00. <b>Opgeven uiterlijk op 29 april</b> bij Johan Rebergen: 071-5121253, <a href="mailto:jarebergen@planet.nl">jarebergen@planet.nl</a>
10 mei	<b>Hemelvaartsdag: Trigon gesloten</b> 10.30 Koffie in de Tuin van de Smid
17 mei	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Nieuwsgroep
24 mei	10.30 Koffie 11.15 Twee korte inleidingen: <b>Sabine de Bruijne</b> over regelingen rondom de uitvaart, en <b>Carla Mingelen</b> over het opruimen en leeg overdragen van een huis na overlijden of verhuizing.
31 mei	10.30 Koffie 10.30 Steun bij tablet en laptopproblemen door Floris Wouterlood 11.15 Extra Nieuwsgroep 12.30 Lunch in de Tuin van de Smid.
7 juni	10.30 Koffie 11.15 Fietsen op een driewieler: klinkt eenvoudig, en is het dat ook? ( <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 onder leiding van raadslid Moniek van Sandick Leidse zaken bespreken, etc.*

*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.*

## Toelichting op het programma

### **3 mei Excursie museum Boerhaave**

Op 8 februari was er een excursie naar het Museum Boerhaave. Vanwege de overweldigende belangstelling kon lang niet iedereen mee. Voor 3 mei hebben we nogmaals een rondleiding georganiseerd.

Verzamelen (uiterlijk 11.15 uur) in de hal van het museum. De kosten voor de rondleiding worden gedeeld en bedragen ongeveer € 6,00; toegang gratis voor houders van een museumjaarkaart. Opgave vooraf noodzakelijk: bij Johan Rebergen, tot uiterlijk 29 april, tel 071-5121253, [jarebergen@planet.nl](mailto:jarebergen@planet.nl).

**31 mei** Mantelzorgorganisatie Eva geeft een presentatie over haar werk. Eva ondersteunt mensen met een hulpvraag, mantelzorgers, zorgvrijwilligers en beroepskrachten in Leiden en omgeving. De presentatie zal worden verzorgd door Anke-Ida Markvoort en (eventueel) een collega. Eva heeft veel kennis en ervaring op het gebied van ondersteuning van mantelzorg en bij de zorg door vrijwilligers.

Nadere informatie over Eva staat op de website <https://wijzijneva.nl/>

### **7 juni Een bijzondere kans om een driewielersfiets te proberen**

Op 7 juni, na de koffie om 11.15, bij Trigon, worden twee verschillende types driewielersfiets aangeboden.

Twee verschillende leveranciers komen die ochtend hun model(len) aanbieden en iedereen mag oefenen.

Anna Lu de Bont en Joke Noort kwamen, los van elkaar in dezelfde dagen, met het idee om een driewielersfiets te demonstreren. Intussen gaan de leveranciers akkoord met een gelijktijdige presentatie: **op**

**7 juni dus!** Kom kijken en proberen op het pad bij de sportvelden!

---

## En verder:

### **Zittend Chikung !!**

Het Ouderencontact kan zeer verheugd medelen dat er een subsidie is toegekend door Zorg en Zekerheid voor zittend Chikung. Dankzij deze subsidie zullen we een serie lessen aanbieden vanaf september. Graag horen we zo graag mogelijke wie er belangstelling heeft. Zittend Chikung onder deskundige begeleiding bevordert de balans, vergroot het zelfvertrouwen bij bewegen en stimuleert de bloedsomloop. Bel of mail met Ouderencontact.

### **26 mei Feest bij onze bureaus van het Zoete Land.**

Het Fête de la Nature is een gratis en open festival dat in vele plaatsen in Nederland wordt georganiseerd.

Het Zoete Land maakt van de gelegenheid gebruik te tonen wat ze te bieden hebben. We zijn van harte welkom!

Het **Nabestaandencafé /Begraafplaats Rhijnhof** vroeg ons aandacht te vragen voor de bijeenkomsten die in de loop van het jaar worden georganiseerd in het Theehuis Veldheim op Rhijnhof van 14.30 – 16.00 uur.

**27 mei:** Verlies van een kind, inleiding door Beate Matznetter (Moeder van een overleden kind, rouwtherapeut en schrijfster)

**8 juli:** In gesprek: De kracht van poëzie bij rouw, wandeling over Rhijnhof met voordracht van gedichten

**2 september:** In gesprek: gevoelens van rouw met Derk de Kok en Nelleke van der Oord (Humanitas Rijnland)

**7 oktober:** Rouwen en een nieuwe liefde (Inleiding door Esther Zwartepoorte en Bas van Brakel (Radius)

**11 november:** De troostende werking van kunst in rouw, inleiding door Liesbeth Borg (Praktijkondersteuner GGZ, mindfulnessstrainer met kunstzinnige oefeningen)

**16 december:** Rouw na het overlijden van je ex (inleiding door een ervaringsdeskundige)

Uitbreidende informatie bij Mevrouw Marjan de Jong, Tel 071-5141720; E-mail: [Marjandejonge@hetnet.nl](mailto:Marjandejonge@hetnet.nl).

### **Nieuws van Roomburgh:**

Vanaf 1 april wordt op zaterdag en zondag een ontbijtbuffet geserveerd. Het buffet is geopend om 10.00 uur.

Kosten: € 6.00. Komt u met meerdere mensen dan is vooraf opgeven gewenst: telefoon 071-5892200.

### **Een mededeling van het Sociaal Wijkteam Roodenburg:**

'**Welzijn op recept: meedoen is gezond**' organiseert de cursus Positief Leven! Laagdrempelig en gezellig, vijf wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur voor in totaal € 7,50. Inhoud: leren over stress, piekeren én jezelf; meer veerkracht en je positiever voelen; ontspannings- en mindfulnessoefeningen. Start: 13 juni 2018 van 15.30-17 uur in Matilo. Opgave bij Manon van der Hoeven, 06-51055031 of [m.van.der.hoeven@swt.leiden.nl](mailto:m.van.der.hoeven@swt.leiden.nl).