

Soms lukt het bewegen niet en ook dat is niet erg. Dan kan 'yoga op de stoel' toch helpen om rustiger te worden. Bij 'yoga op de stoel' leren mensen om zich bewust te worden van hun lichaam, met aandacht te bewegen en om als vriend(in) met het lichaam om te gaan. De les van Irene eindigt altijd met een gedicht. *"Een gedicht komt anders binnen wanneer je wat stiller bent geworden"*.

Als ik Irene vraag of zij nog tips heeft voor mensen die nu veel thuis zitten, zegt zij: *Je kan altijd kleine bewegingen maken, met je voeten, met je handen. Of loop eens 7 x de gang op en neer en wees je bewust van hoe dat aanvoelt aan je voeten. Wees vrienden met je lichaam: verzorg jezelf iedere dag. Kleed je aan, ga voor een ommetje, adem de frisse lucht in en voel de koude lucht in je neusgaten.* Het beste advies? Ook al is de situatie nu waardeloos, je hoeft je lichaam niet te verwaarlozen.

Creatief kleuren in lock-down

Omdat kleuren een activiteit is die heel goed thuis kan worden gedaan, heeft kleurdienst Angélique Krijnen geregeld dat er weer gekleurd kan worden. Angélique mailt een kleurplaat en een voorbeeld. Mensen die niet kunnen printen kunnen kleurplaat en voorbeeld ophalen in Ons Raadhuis. Geef van te voren even door dat je komt, dan zorgen we dat alles klaar ligt. Voor mensen die geen printer hebben en niet naar Ons Raadhuis kunnen komen is ook een oplossing: de kleurkoerier! Vrijwilliger Ludwin Budde brengt op de fiets de kleurplaat naar je toe. Alleen voor mensen uit Velp. Geef even aan ons door als je hier gebruik van wilt maken. Angélique becommentarieert als je wilt je kleurwerk via een WhatsApp-beeldgesprek. Ook mensen die nog niet deelnemen aan creatief of realistisch kleuren mogen zich aanmelden om een kleurplaat op te komen halen of laten bezorgen. Het plaatje rechts is een voorbeeld van een kleurplaat.



Activiteiten Ons Raadhuis buiten Ons Raadhuis

We zijn aan het kijken hoe we steeds meer activiteiten in meerdere vormen kunnen aanbieden. Dit kan op een 'digitale manier'. Bijvoorbeeld via mail of beeldbellen. Of via een 'thuisservice'. Dan worden de benodigdheden voor de activiteit thuis gebracht.

We zullen in de nabije toekomst gewoon open kunnen. Maar we willen ook dat mensen die een periode niet naar Ons Raadhuis kunnen komen (ziekte, operatie) aan activiteiten mee kunnen blijven doen. Wil je graag meedenken over hoe we dit voor elkaar kunnen krijgen? Heb je ideeën over (nieuwe) activiteiten die zich goed lenen om in meerdere vormen bij Ons Raadhuis en thuis aan te bieden? Meld je dan bij Irma, Thea of Jolanda.

Openingstijden

Ons Raadhuis is voorlopig geopend op maandag en donderdag, 10.30 – 14.30 uur voor koffie/thee, lunch en koffie/thee. Die lunch moet je zelf meenemen. Die wordt vanwege de aangescherpte maatregelen niet meer door de vrijwilligers gemaakt.

Omdat de situatie rond corona nog steeds dreigend is, moeten we helaas strenge regels hanteren. Voor zowel de koffiebijeenkomsten als de lunch moet je van te voren aanmelden. Bij de lunch zijn er maximaal 8 plekken. Voor de koffiebijeenkomsten geldt dat er elk moment niet meer dan 8 deelnemers in de zaal mogen zijn. Je kunt spontaan langs komen maar er is een kans dat het vol is. Van te voren aanmelden is veel veiliger.

Voor de koffie en thee en voor de melk bij de lunch vragen we 1 euro.

Hou zelf in de gaten of we meer open gaan en weer activiteiten aanbieden. We kunnen niet iedereen gaan bellen om dat te laten weten.

Meer informatie van Ons Raadhuis via de mail

In deze tijden volgen nieuwe gebeurtenissen elkaar in een rap tempo op. Met de digitale nieuwsbrief kunnen we iedereen goed op de hoogte houden. En ook wel eens korte berichten sturen. Ofwel via de mail kunnen we je net wat vaker informatie geven dan met een papieren nieuwsbrief.

Als je deze nieuwsbrief op papier ontvangt en je wilt de digitale nieuwsbrief gaan ontvangen, geef je mailadres door via info@onsraadhuis.com

Als je de digitale Nieuwsbrief al ontvangt, hebben we je mailadres en hoef je niks te doen. Als je deze nieuwsbrief op papier ontvangt en je wilt de nieuwsbrief en andere informatie van Ons Raadhuis ook in de toekomst op papier blijven ontvangen, hoef je ook geen verdere actie te ondernemen.