

Tent in de tuin

Ook dit jaar staat er weer een tent in de tuin met deze keer een stevige vaste vloer. We kunnen en mogen dat betalen van de subsidie van het Fonds Sluyterman van Loo. De tent staat op een iets andere plaats dan vorig jaar. Zo hoeven wij niet meer eerst een lang stuk door het gras te lopen. Extra fijn is dat we de deur vanuit de gang naar de tuin mogen gebruiken. Dus nu hoef je niet meer door de Elisabethzaal om in de tuin te komen.

Landelijke PR voor Ons Raadhuis

Ons Raadhuis is landelijk gezien een van de weinige succesvol lopende activiteitencentra voor zelfstandig wonende ouderen. Jammer, er zouden toch meer 'Ons Raadhuis'-en in het land moeten komen. We willen dan ook regelmatig nieuws brengen over Ons Raadhuis. In de gemeenten Rheden en Rozendaal zit dat wel goed. Bijna elk persbericht dat Rob Weenink schrijft over activiteiten die starten of over projecten waar mensen zich voor aan kunnen melden, wordt door de lokale kranten ook gepubliceerd. Maar we willen dat ook de provincie en het land regelmatig over ons kunnen lezen. Daar kunnen we een sociaal platform als LinkedIn heel goed voor gebruiken. We zijn op zoek naar iemand met ervaring met bedrijfscommunicatie en met LinkedIn. En die het leuk zou vinden om een tijd berichten voor Ons Raadhuis op LinkedIn te plaatsen. Bij belangstelling en voor informatie mail naar i.smeenk@onsraadhuis.com.

Even bellen met Christiane Bahr

Voor wie Christiane niet kent, zij geeft al jaren Ki in Ons Raadhuis. Wat is dat Ki? Je spreekt het uit als Kie, en niet Kaa-ie. Ki is het Japanse woord voor 'levensenergie' en dat lijkt op 'Chi' van 'Tai Chi' dat het Chinese woord is voor levensenergie.

In de lessen staat het behoud van levensenergie centraal. Volgens Christiane verspillen we elke dag veel energie met zorgen maken. Denken aan dingen die zouden kunnen gebeuren en die nog niet aan de hand zijn. En dat is in deze coronatijd natuurlijk helemaal het geval. Je leert de energievretende gedachten terug te draaien en je energie weer te 'pakken'.



Je doet ontspanningsoefeningen en oefeningen om soepeler te worden. En om vertrouwen in je lichaam te hebben. Dat doe je in de groep en er wordt heel wat afgelachen. En wat levert dat op? Nou bijvoorbeeld makkelijk uit je stoel opstaan en licht de trap op lopen.

We vroegen Christiane hoe ze in vorm is gebleven de afgelopen maanden?

Christiane: *'Met oefeningen thuis. Je kunt ook aan je conditie werken met bijvoorbeeld trap op lopen. Om het zwaarder te maken met twee treden te gelijk. En ik heb aan winterzwemmen gedaan. Met nog drie vriendinnen gingen we elke zaterdag vanuit huis het water in. Onder andere in de Rijkerswoerdse plassen. Dat is heel verkwikkend!'*

De lessen in Ons Raadhuis zijn speciaal voor ouderen. Christiane geeft ook les aan kinderen en jong volwassenen. En ze verzorgt trainingen in bedrijven.

Naast deze lessen in Ki heeft Christiane nog een andere baan. Ze is fotografe. Haar foto's kun je bekijken op www.zichtbahr.nl
