



# Nieuwsbrief

September 2021

Het allerlaatste nieuws van Ons Raadhuis.

## Annet Beijer stelt zich voor



Beste deelnemers, vrijwilligers, docenten en medewerkers van Ons Raadhuis.

Op dinsdag 5 oktober is het dan zover en mag ik gaan beginnen als activiteitencoach in Ons Raadhuis. Graag stel ik me hierbij alvast kort aan jullie voor.

Mijn naam is Annet Beijer. Ik ben 62 jaar en gehuwd. Wij hebben twee dochters. Vorig jaar zijn mijn man en ik verhuisd van Breda naar Arnhem, dichterbij familie en vrienden.

Nu nog ben ik als wijkcoach verbonden aan een van de wijkteams binnen Alphen aan den Rijn. Ik werk er met zelfstandig wonende ouderen en dat doe ik bijna 15 jaar. Eerder ook op twee andere plekken, in Tilburg en Teteringen, en altijd met veel plezier.

Door de jaren heen heb ik zowel mensen individueel begeleid als ook groepsactiviteiten georganiseerd en ondersteund. Dat laatste samen met ouderen en vrijwilligers.

Omdat ik mijzelf graag verder wilde bekwamen heb ik enkele jaren geleden een opleiding

gevolgd gericht op ouderenwelzijn en participatie. Binnen mijn werk heb ik mensen vaak op zien bloeien door zinvol bezig te zijn, in het contact met anderen. Dat zijn prachtige ervaringen die voor mij een grote drijfveer vormen. Het liefst sta ik midden tussen de mensen en werk ik betrokken en enthousiast samen met iedereen. Op die manier hoop ik een steentje bij te kunnen dragen aan Ons Raadhuis, als mooie plek voor ontmoeting en activiteiten voor ouderen. Ik kijk er dan ook bijzonder naar uit om alle mensen die daar actief zijn te gaan ontmoeten.

## Bedankje Thea

Beste bezoekers en alle lieve geweldige vrijwilligers van Ons Raadhuis. Wat hebben jullie mij een geweldig afscheid gegeven! Ik heb zo enorm genoten van alle mooie kaarten en brieven met lieve woorden!

En natuurlijk ook jullie cadeau waar ik iets moois voor ga uitzoeken. Het was een leuke middag waar ik met plezier aan terug denk, hartelijk dank hiervoor. Ik blijf aan het Raadhuis verbonden als invalster en als vrijwilligster om mijn collega's te ondersteunen en natuurlijk ook om jullie allemaal nog weer eens te kunnen zien! Mijn opvolgster Annet wens ik veel succes en plezier toe in haar werk! Tot ziens in oktober nu eerst nog even vakantie. Lieve groet Thea

## Tijd voor Taal ook voor thuis

Elke woensdag van 14.00 tot 16.00 uur in de even weken zijn we bezig met taal in Ons Raadhuis onder leiding van Dia Berends. We lezen voor uit eigen werk, we doen een spel, we discussiëren over onderwerpen als straattaal, verengelsing en taalgebruik in de media. Het programma is wisselend.

We gebruiken een thema als richtlijn. Zo'n thema is bijvoorbeeld bijgeloof. Het thema wordt vermeld op onze site met een opdracht erbij. Als je het leuk vindt om zo'n opdracht uit te voeren en met anderen het resultaat te delen, kom dan eens op een woensdag om 14.00 uur naar Ons Raadhuis. We zullen dan je verhaal of anekdote voorlezen en bespreken. Je bent natuurlijk ook welkom zonder.

## Vervanging voor Yoga in september

Onze yogadocente Irene Bosnak neemt een tijdje pauze om uit te rusten. Tot die tijd zullen de yogalessen vervangen worden. In september zal dat vooral door Sabine Riswick worden gedaan. Een tweetal lessen wordt vervangen door Madeleine Cox die in het verleden vaker vervangen heeft. Hoe het in oktober zal gaan, zullen we in de loop van september bepalen.

**Sabine Riswick** is de overbuurvrouw van Ons Raadhuis. Aan het begin van de lockdown in maart 2020 opende ze de deuren van haar yogaschool Room4yoga op Emmastraat 33. Dat was een hele lastige start. Zij en haar collega's hielden de school overeind door bijvoorbeeld lessen in de tuin van de pastorie te geven. Inmiddels kunnen er lessen binnen gegeven worden, maar kijken zij nog graag uit naar de tuin.

**Madeleine Cox** geeft al een leven lang yogalessen in Arnhem en omgeving.

Voor meer informatie lees het bericht op de site van Ons Raadhuis.

## Jaarlijkse bijdrage

Wij vragen voor het jaar 2021 aan alle deelnemers van Ons Raadhuis een eenmalige bijdrage van 25 euro. Dat hebben we begin dit jaar al laten weten, maar nog niet iedereen heeft deze bijdrage betaald. Met deze jaarlijkse bijdrage hebben we een fijne financiële reserve waar we klappen in het activiteitenprogramma mee op kunnen vangen. Maar waarmee we ook extra dingen kunnen doen.

Je kunt de jaarlijkse bijdrage van 25 euro in Ons Raadhuis betalen, cash of pinnen.

Maar je kunt het bedrag ook overmaken op het bankrekeningnummer van

Stichting Ons Raadhuis NL 10 RABO 0308 1801 27 onder vermelding van 'Jaarlijkse eigen bijdrage Ons Raadhuis 2021'.

Betaling van de jaarlijkse bijdrage mag voor niemand een belemmering zijn om aan onze activiteiten mee te doen. De Nicolaï Broederschap geeft komend jaar financiële ondersteuning voor deelnemers voor wie de kosten te hoog zijn. Laat het weten als je aanspraak wilt maken op deze ondersteuning.

Wij willen voorstellen dat in elk geval alle Gelrepashouders hier gebruik van maken.

## Boek over Ouder worden door Ester Bertholet, initiatiefnemer van Ons Raadhuis

Ester: 'Sinds begin 2021 ben ik een boek aan het schrijven over 'Ouder worden'. Het idee om dit boek te gaan maken, is al een tijd geleden ontstaan. In Ons Raadhuis verzorgde ik een serie lezingen over veel voorkomende klachten bij ouderen, waar mensen altijd graag naar toe kwamen. Tijdens Corona konden die lezingen niet meer plaatsvinden en ben ik de teksten gaan opschrijven. Ik bedacht toen dat ik het wel heel leuk zou vinden als mijn 'publiek' mee zou blijven luisteren en lezen. Daarom heb ik op verschillende plekken een oproep gedaan om mij te helpen met het schrijven van dit boek. Ik ontving daar heel veel positieve reacties op en inmiddels doen er zo'n 150 ouderen mee. Ook een heel aantal deelnemers van Ons Raadhuis leest elke twee weken weer de teksten mee.

Van het een kwam het ander en het idee ontstond om de hoofdstukken uit het boek net als eerder ook weer te gaan presenteren. In Corona-tijd kon dat niet meer goed 'live'. Daarom ben ik Zoom-sessies gaan aanbieden. Mensen kunnen nu op een afgesproken moment inloggen en meeluisteren en meepraten. Het enige dat nodig is, is een pc, laptop, tablet of mobiele telefoon met een camera en microfoon. Je kunt een kwartier van tevoren al inloggen en dan helpt een technische ondersteuner je zo nodig verder. Ook mensen zonder al te veel ervaring op digitaal gebied zijn erin geslaagd om mee te doen. Het najaar-programma van deze Zoom-sessies staat op de site van Ester Bertholet. Zie <https://esterbertholet.com/agenda/>

## Weer meer activiteiten

De activiteiten keren voorzichtig aan weer terug. Het schilderen start eind september, er komt een workshop herfstkrans maken en een driedaagse workshop mozaïeken. We gaan de schakers weer benaderen, we kijken of er een bridgeclub kan starten en ergens in het najaar zal het mogelijk zijn voor drie mensen om Mahjong te leren spelen. Hou de papieren weekprogramma's en/of het rooster op onze site (<https://onsraadhuis.com/activiteiten-overzicht/rooster/>) in de gaten. En laat het ons weten wanneer je graag een activiteit in Ons Raadhuis zou willen doen die er nog niet is!

## Bestuursleden gezocht

Het bestuur van Ons Raadhuis is op zoek naar 'hands-ons' bestuursleden. We zijn op zoek naar een nieuwe penningmeester. En we zijn op zoek naar een bestuurslid voor de portefeuille 'personeel'. In beide gevallen is een goede achtergrond en relevante ervaring gewenst. Het zou heel fijn zijn als deze mensen uit de 'gelederen' van deelnemers of vrijwilligers van Ons Raadhuis komen. En we zoeken met name mensen die tijd willen en kunnen besteden aan Ons Raadhuis, bv doordat ze gepensioneerd zijn. Denk aan vrienden, vriendinnen, ex-collega's, kinderen, vrienden of vriendinnen van kinderen. Dank voor het meedenken.

## Week tegen de eenzaamheid

Kom erbij! In de Week tegen Eenzaamheid staan ontmoeting en verbinding centraal. De Week tegen Eenzaamheid 2021 is van 30 september t/m 7 oktober. De Week tegen Eenzaamheid wordt in het kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid georganiseerd door het ministerie van VWS.

Ook in Velp zijn er activiteiten en welke dat zijn zal in de Regiobode komen te staan. Wij zullen ons in de eerste week van oktober presenteren aan mensen die ons nog niet kennen, of nog niet kwamen, door op te roepen bij ons een kop koffie te komen drinken. Probeer zelf ook eens iemand mee te krijgen. We houden ons aanbevolen voor een gouden tip: wat zal goed werken om mensen te verleiden eens binnen te komen?

## Herfstvakantie

Van maandag 18 tot en met vrijdag 22 oktober is Ons Raadhuis gesloten vanwege herfstvakantie.

## Nieuwsbrief digitaal ontvangen

Willen jullie de Nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen?

Stuur dan een mail naar [info@onsraadhuis.com](mailto:info@onsraadhuis.com).

Wat ons betreft graag, daar hebben wij wel de voorkeur voor.