



Nieuwsbrief

Oktober 2021

Het allerlaatste nieuws van Ons Raadhuis.

Computersoos

Er is iets nieuws! Elke woensdag tussen 14.00 en 15.30 uur is er 'Computersoos' in Ons Raadhuis. Een inloopmiddag voor mensen met een actueel probleem of een actuele vraag over gebruik van smartphone, tablet of laptop. De eerste weken zijn vrijwilligers Willem Franken en Marinus Kok aanwezig om te helpen. Hierbij doen we meteen een oproep voor meer vrijwilligers en mensen die het leuk vinden om met deze materie bezig te zijn en anderen te helpen. Of samen een spelletje te doen op de iPad of apps uit te wisselen. Voor mensen die echt geholpen willen worden is het fijn als je van te voren aangeeft dat je komt en wat je vraag is. Dan kan Willem of Marinus een afspraak met je maken en de tijd van te voren inschatten. De lijst om je aan te melden hangt in de gang. De vrijwilligers kunnen aangeven of ze je verder kunnen helpen. Het gaat in elk geval beter wanneer je zo veel mogelijk meeneemt als inloggegevens (inlognaam en wachtwoord) en eventuele apparaatjes die nodig zijn voor inloggen (zoals e-identificer, telefoon). Deelname is 1 euro. De eerste paar keren was natuurlijk de meest voorkomende vraag hulp bij het regelen van de corona-check-app op de smartphones.

Vervanging voor Yoga tot eind van het jaar

Onze yogadocente Irene Bosnak neemt de rest van het jaar de tijd om uit te rusten. Dat betekent dat tot aan de kerstvakantie de yogalessen vervangen worden. Op maandag door Sabine Riswick en op vrijdag door Madeleine Cox.

Mindfulness

Al bijna vier jaar verzorgt Marga Zoethout in Ons Raadhuis cursussen en trainingen Mindfulness. Naar grote tevredenheid. Woensdag 3 november start weer een nieuwe training Mindfulness voor ouderen. De training bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur. Tijdens de bijeenkomsten worden diverse meditatie- en mindfulness technieken beoefend en iedere bijeenkomst heeft een thema. Ter inspiratie krijg je wekelijks een mail met achtergrondinformatie toegestuurd. Uiteraard is er ook tijd en ruimte voor het delen van ervaringen. Tenslotte leren we met én van elkaar!

De volgende thema's komen aan de orde:

Omgaan met onrust en stress; gedachten tot rust brengen; inzicht in de boodschap achter een emotie; meer ZIJN en minder DOEN; acceptatie en aanvaarden; ruimte geven aan onverwerkte ervaringen en gebeurtenissen; hoe leer ik beter voor mezelf te zorgen?

Mindful in het leven staan brengt rust, ontspanning en er komt ruimte voor wat ZIN geeft aan jouw leven!

De training wordt gegeven op woensdagmorgen 3, 10, 17 en 24 november, 1 en 8 december van 11.15 – 12.15 uur. Kennismaken met Marga kan op woensdagmorgen 27 oktober van 11.15 – 12.15 uur.

Naast deze training start ook de 'Training Mindfulness Verdieping' door Marga Zoethout. Deze training is voor iedereen die de 6-weekse mindfulness training heeft gevolgd of op een andere manier al kennis heeft gemaakt met meditatie. In deze training verdiep en verbreed je jouw mindfulnessvaardigheid en leer je meer over de 'kunst om jezelf te zijn' en hoe je in de samenleving wilt staan. Inspiratiebron voor deze training is het boek 'Op zoek naar jezelf' van Dorle Lommatzsch. Deze training is op dezelfde dagen als de andere training maar een uurtje eerder, 9.45-10.45 uur.

Je kunt je opgeven in Ons Raadhuis, telefonisch of door een mail te sturen naar info@onsraadhuis.com.