

ACTIVITEITEN IN 2024

Bijeenkomst over voedselverspilling

Op woensdag 10 januari komt een viertal studenten van Larenstein naar Ons Raadhuis.

Zij willen graag een gesprek houden met ouderen over de opvattingen over 'voedselverspilling'. Over wat het is, wat voor strategieën ouderen en jongeren hanteren om het te voorkomen en wat de motivatie is om het te voorkomen. Daar willen deze jongeren graag eens over van gedachten wisselen. Zij doen voor een vak onderzoek naar het verschil in voedselverspilling tussen jongeren en ouderen. Dit groeps gesprek is daar een onderdeel van.

De bijeenkomst is op woensdag 10 januari van 10.00 tot 11.30 uur. Als je belangstelling hebt kom gewoon. Deze deelname is gratis.

Lezingen psychologie

In 2024 zal Gert-Jan Hendriks met zijn team de lezingencyclus die zij in 2022 gegeven hebben herhalen. Het gaat om een viertal lezingen over angst en depressie bij ouderen. In de vier lezingen staan achtereenvolgens centraal: negatieve bijklank van oudere leeftijd, piekeren, gedragsactivatie bij somberheid en 'erop af' bij angst.

De data moeten nog vastgesteld worden. Maar het plan is om de eerste lezing van de serie in april te houden.

Wat houdt mij bezig

'Volgend jaar komt er weer een versie van de cursus 'WAT HOUDT MIJ BEZIG?'. Deze cursus wordt gegeven door Leentje den Boer. Leentje is vrijwilliger bij Ons Raadhuis en is gepensioneerd humanistisch hulpverlener. Ze heeft deze cursus al een keer in 2019 en in 2021 in Ons Raadhuis gegeven. Verder begeleidt ze al ruim drie jaar een groep die onder de naam 'Seizoengesprek' wekelijks met elkaar van gedachten wisselt over uiteenlopende levensthema's.

Wat kun je verwachten van 'Wat houdt me bezig'?

Aan de hand van je eigen levensverhaal, actuele ervaringen, kunst en elkaars bijdragen, ga je verkennen wat je zoal bezig houdt. Je vraagt je af:

- *Wat wil ik met mijn leven?*
- *Hoe ziet mijn toekomst eruit?*
- *Wat is er nog te kiezen?*
- *Wat ga ik doen als ik alleen kom te staan?*
- *Durf ik wel te dromen?*

Je denkt na. Je ligt er misschien wakker van. Het houdt je bezig. Wil je met de vraag die je bezig houdt aan het werk? Dat kan in deze cursus 'Wat houdt mij bezig'. We gaan niet veel praten over die vraag maar bezig met ervaringen die we delen.

De bijeenkomsten zijn op donderdagmiddag en de eerste zal waarschijnlijk eind februari zijn.

Er is plek voor maximaal 8 deelnemers.

Heb je belangstelling? Geef het aan ons door.

Tabletcursus gehele jaar

De tabletcursus van acht bijeenkomsten speciaal voor mensen die nog steeds niet goed op gang zijn gekomen op een tablet wordt ook in 2024 gegeven en wel het hele jaar door. Op woensdag 24 januari van 10.30 tot 12.00 uur is de eerste bijeenkomst van de nieuwe serie, de zevende al.

Deze cursus is speciaal voor mensen die nog weinig zelfvertrouwen hebben met het werken op de tablet, waardoor ze niet durven te proberen en daardoor niet verder komen. Maximaal zes deelnemers krijgen acht weken op woensdag van 10.30 tot 12.00 uur les in het gebruik van de tablet. De tablets die gebruikt worden zijn van Ons Raadhuis.

De lessen worden gegeven door Margrot van der Horst, eigenaar van ICT-Visie in de Emmastraat.

In elke les staat een onderwerp centraal. Je leert functies als mailen, foto's bewaren en bekijken, Facebook gebruiken, beeldbellen en spelletjes-apps downloaden en spelen. En verder is er ruimte voor de wensen van de deelnemers.

Als je belangstelling hebt laat het weten, er is nog plaats in de cursus.