



# Nieuwsbrief

**Juni 2024**

**Slakken! Het gaat er elke dag wel over bij de koffie, bij de lunch, bij de thee. De slakken. Hoeveel er wel niet zijn op het moment. En dat hele perken dit jaar niet opkomen omdat ze geen kans krijgen. Alles wordt opgevreten. Dus het gaat over slakken en dan de bestrijding er van. Alle methoden komen langs. Bierval. Koffiedik. Korrels. Oprapen en in de kliko gooien. Bij de burens in de tuin gooien. Of hopen dat er een egel in de tuin komt. Waarom er zoveel naaktslakken zijn? Er is een enorm huisjestekort!**



## **'Maak je niet druk!'- een lezing over piekeren**

Op woensdag 5 juni aanstaande van 14.00 tot 16.00 uur zal Nessa Ikani een presentatie houden over 'piekeren'. Het is de tweede lezing van de lezingencyclus van de Radboud Universiteit dit jaar. De lezingencyclus is een initiatief vanuit de Leerstoel over angst en depressie bij ouderen die wordt bekleed door psychiater en onderzoeker Gert-Jan Hendriks.



**Nessa Ikani:** *"Het herhaaldelijk denken en malen over een probleem of gebeurtenis wordt piekeren genoemd. Voor veel mensen is piekeren over belangrijke thema's in het leven iets dat herkenbaar is. Sommige mensen zijn bijvoorbeeld zelf een piekeraar, of kennen andere mensen die regelmatig piekeren. Wanneer je veel piekert en hier moeilijk los van kunt komen, dan kan dit soms een invloed hebben op je stemming. Ook kan het je in de weg gaan zitten bij het doen van bepaalde activiteiten. Waarom ligt de een de halve nacht wakker van een stroom aan piekergedachten en lukt het de ander om zich om te draaien, de gedachten aan de kant te zetten en verder te slapen? Aan de hand van wetenschappelijk onderzoek probeer ik in deze lezing een antwoord te geven op deze vraag. Daarbij wil ik ook het nut van piekeren in het alledaagse leven bespreken."*

### **Nessa Ikani**

Nessa Ikani promoveerde aan de Radboud Universiteit en is wetenschappelijk onderzoeker bij Pro Persona Research en de afdeling Psychiatrie van het Radboud-umc. Haar onderzoek richt zich op de rol van piekeren en vermijding bij angst- en depressieve klachten. Ook doet ze onderzoek naar de werkingsmechanismen van angst- en depressiebehandelingen.

## **Rabo-medewerkers middagje uit**

Maandag 3 juni aanstaande zal een groep van ongeveer 10 RABO-medewerkers in de tuin van Ons Raadhuis komen werken. Zij komen aan het eind van de middag. Het is een groep die samen iets wil ondernemen en daarbij maatschappelijk bezig wil zijn. Zo klopten zij aan bij de Arnhemse Uitdaging. Die vervolgens wist dat wij wat klussen hadden liggen in de tuin. Wij zijn heel blij dat de Arnhemse Uitdaging ons aan elkaar heeft gekoppeld. En we bedanken de RABO-medewerkers voor hun geweldige initiatief.

## Bijeenkomst gastheren en gastvrouwen

Afgelopen dinsdag 28 mei was er een speciale avond voor alle een-en-twintig gastheren en gastvrouwen. Deze vrijwilligers waken over de hygiëne en duurzaamheid in de keukens en in de ruimtes en zorgen voor de gezellige en warme sfeer in Ons Raadhuis. Zo'n bijeenkomst bestaat dan meestal uit eerst een uurtje inhoudelijke besprekingspunten, zoals de wens om een kraan te vervangen, bespreken of het eten goed gestickerd wordt en wat nu de beste plekken zijn om voorraden te bewaren. Dan wordt er samen gegeten. Deze keer had vrijwilliger Bianca Berkhout voor een hoge stapel pannenkoeken gezorgd. En daarna deden we met teams muziekbingo met hits uit de 70's en 80's. We stonden niet te dansen maar het scheelde niet veel. De winnaars van eerst één, daarna twee rijtjes en tenslotte een volle kaart waren heel erg blij met hun chocoladeprijzen.

Voor de gastheren en gastvrouwen wordt twee keer per jaar een aparte bijeenkomst georganiseerd.



## Theater - kennismaking met Serge

Het staat al lang op ons verlanglijstje: een toneel-activiteit. Enkele weken geleden kwam Serge Metselaar, gediplomeerd theaterdocent, langs met het aanbod om een toneelactiviteit te starten.

Ben je nieuwsgierig of heb je belangstelling? Kom dan naar deze kennismakingsbijeenkomst. Die is op woensdag 19 juni van 10.30 tot 12.00 uur.

Het idee is niet om een toneelstuk in te gaan studeren en op te voeren, maar juist om elke week oefeningen te doen en veel plezier met elkaar te hebben. Serge zal zich voorstellen deze woensdag en met jullie de invulling van het toneeluurke kort bespreken. Ze zal vooral met jullie aan de slag gaan en 'theaterdingen' doen.

Deze eerste bijeenkomst is voor iedereen gratis.

## Vakantie voor warme maaltijd

In de maanden juli en augustus wordt er geen warme maaltijd gekookt. Dat is omdat het vorig jaar moeilijk was om in die maanden voldoende deelnemers te krijgen. Het is ook omdat de kook-vrijwilligers een pauze heel lekker vinden. Het kookteam dat bestaat uit kok Letje, met per keer twee kookvrijwilligers, doet het goed. Vanaf de start dit jaar is het elke keer, woensdag 17 uur om de twee weken, uitverkocht. De borden worden bijna afgelikt en de toetjes zijn onovertreffbaar heerlijk. De laatste maaltijd vóór de zomervakantie wordt op woensdag 26 juni bereid. Daarna weer op woensdag 4 september.



## Vragen over iPhone en iPad op Seniorweb-computersoos

De hulp bij de Seniorweb-computersoos elke woensdag van 14.00 tot 16.00 uur in Ons Raadhuis is gratis. Je kunt er inmiddels ook goed terecht met vragen over de iPad of iPhone. Er zijn nu twee Apple-specialisten die regelmatig samen aanwezig zijn.

Je kunt gewoon langskomen met je vraag over je smartphone of tablet. Maar als je veilig wilt stellen dat je aan de beurt komt, kun je bellen om een afspraak te maken.

## Nieuwsbrief juli

De uiterste datum voor het inleveren van kopij voor de volgende nieuwsbrief is vrijdag 21 juni.

### 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 geven wij de voorkeur aan.