



Nieuwsbrief

September 2024

Na de zomervakantie is er weer veel nieuws te melden over Ons Raadhuis.

De Theaterwandeling

De plannen worden nu heel concreet. Zondag 22 september willen we om 14 uur met een grote groep deelnemers en vrijwilligers van Ons Raadhuis de theaterwandeling maken.

Je kunt de wandeling in negen tijdvakken starten.

Wij hebben gekozen voor het tijdvak 14.00 – 14.30 uur. De eerste mensen hebben hun kaartje al gekocht. Er kunnen 160 mensen starten met de wandeling in dit tijdvak en zij vertrekken in groepen van ongeveer 30 mensen. Zullen we er samen voor zorgen dat al die 160 kaarten door mensen van Ons Raadhuis worden gereserveerd? Zou leuk zijn. De kaart moet je zelf kopen op <https://detheaterwandeling.nl/>. Een kaartje voor een volwassene kost € 7,50 per persoon. Kinderen tot 12 jaar zijn gratis. Als je het kaartje koopt kun je extra geld doneren voor de 'Goede Doelen'.

Aan het eind van de wandeling kun je drinken (denk aan glühwein, warme chocolademelk, koffie, thee) en eten (hotdog, erwtensoep) kopen en kunnen we nog even lekker napraten.

Daarnaast heeft Ons Raadhuis zelf ook nog een standje van 11.30- 16.00 uur. We zoeken liefhebbers die het standje willen bemensen. Het is dan de bedoeling om informatie te geven over Ons Raadhuis en wat spulletjes te verkopen. Als je daar voor voelt, laat het weten.



De Theaterwandeling wordt georganiseerd door Rotary Rheden Rozendaal en is op Landgoed het Hof te Dieren. Dit prachtige landgoed, dat eigendom is van Stichting Twickel, is deze dag exclusief opengesteld voor De Theaterwandeling. Het is prachtig gelegen nabij de Posbank en tussen de IJssel en de Veluwezoom en ook goed met openbaar vervoer bereikbaar. De wandeling eindigt in de Wijngaard, eveneens onderdeel van het landgoed. Alle informatie over het programma kun je vinden op de website: detheaterwandeling.nl

Ons Raadhuis is één van de goed doelen van deze wandeling waar voor gedoneerd kan worden. Dus hoe meer mensen deelnemen, hoe groter de opbrengst en hoe groter het bedrag dat wij ontvangen. Kom mee wandelen en neem iemand mee.

Het is een prachtig initiatief dat heel veel deelnemers (jong en oud) verdient!

Willem Ouwehand dagje ouder

Ook Willem Ouwehand wordt/is een dagje ouder, net als iedereen. Vooral de knie én de rug (oude sportblessures) protesteren regelmatig ná de beweeglessen. Dat er al langere tijd problemen zijn met de kracht in beide benen, dus daardoor minder loopfunctie, is in Ons Raadhuis al bekend bij meerderen.

En omdat hij ook behoefte heeft om meer tijd met zijn partner door te brengen (o.a. sportief), heeft Willem besloten om op 20 september a.s. zijn laatste vrijdages te geven.

Daarna weer en poosje naar Portugal en op dinsdag 29 oktober (ná de herfstvakantie) pakt hij de dinsdages Bewegen Maar weer op. Hij gaat dus niet helemaal weg, gelukkig!

Wij zullen Willem op gepaste wijze uitzwaaien op die vrijdagmiddag 20 september.

Feestje van Praktijk Ouderengeneeskunde Bertholet

Specialist Ouderengeneeskunde Ester Bertholet wil graag met deelnemers en vrijwilligers van Ons Raadhuis vieren dat er eindelijk een goede financiële regeling is voor behandeling in haar praktijk. Verder wil ze de deelnemers van Ons Raadhuis bedanken voor het altijd klaarstaan en mee willen helpen aan de werkbezoeken en interviews die zij heeft verzorgd de afgelopen jaren.

Daarom is er voor iedereen die wil taart op vrijdag 27 september om 14.30 uur. Ester zal om 15.00 uur een presentatie houden over wat de regeling betekent. Voor haar praktijk, voor de inwoners van Velp en voor Ons Raadhuis.



Podcast 'Verlies op allerlei manieren'

Op vrijdag 27 september 11.15-12.30 presenteren we de tweede podcastaflevering van het project Veranderkunst 'want ouder worden is niet voor watjes'.

Deze aflevering gaat over verlies. Verlies hoort bij het leven, je komt er op allerlei manieren mee in aanraking. Je gaat van alles aan in je leven en je laat van alles ook weer los of het ontvalt je. Wat voor ervaringen geeft dat? Wat biedt ondersteuning als een verlies heel veel pijn doet? En kan je er ook weleens van genieten dat je iets verloren bent?

Iedereen die belangstelling heeft, nodigen we van harte uit om deze bijeenkomst bij te wonen. Eerst zal er gezamenlijk naar de podcast geluisterd worden. Daarna is er ruimte voor uitwisseling. De bijeenkomst wordt begeleid door Hanneke Beld, die ook de aflevering heeft samengesteld.

Materiaal voor de handwerkclub

Wie heeft er materiaal voor de maandagmiddag-handwerkclub van Ons Raadhuis? Er is behoefte aan: haaknaalden (breinaalden zijn er genoeg!), aan handwerk materiaal zoals (haak)katoen en wol en acryl om mee te breien, aan lapjes stof om mee te appliqueren en aan borduurgaren. Je kunt het materiaal inleveren bij de Activiteitencoach van dienst.

Of je komt het gewoon maandagmiddag brengen tijdens de handwerkclub. Dat laatste is het leukste, dan wordt je met applaus ontvangen.



Exposities in de vitrine

Het is elke keer weer genieten van de maandelijks nieuwe expositie die Tina Helfrich voor ons regelt in de vitrine in de Mariazaal.

De komende maanden heeft ze het volgende voor ons in petto:

- **September:** Mozaïek borden (mozaïek workshop Ons Raadhuis).
- **Oktober:** Verzameling olifantjes (C. Hilberts).
- **November:** Viltensjaals e.a. (T. Helfrich en T. Busking)).
- **December:** Kerststalletjes en engelen.
- **Januari:** Japanse Kokeshi dolls van hout (T. Helfrich).

Heb je een verzameling die je eens wilt tonen in onze vitrine? Neem dan contact op met Tina Helfrich.

'D3rde verdieping' in Arnhem voor levensvragen

We willen in deze Nieuwsbrief graag aandacht geven aan de ondersteuning die je kunt krijgen van de organisatie 'D3rde Verdieping'. Ze biedt gratis hulp bij het beantwoorden van levensvragen. Nu volgt een deel van de tekst van de aanbod op hun site. Als je interesse hebt in hun aanbod en je weet niet hoe je contact kunt leggen, kun je dat met een van de activiteitencoaches van Ons Raadhuis bespreken.



'Wat zijn levensvragen? Levensvragen zijn alledaagse vragen: wat maakt voor jou de dag de moeite waard? Het zijn ook grote vragen naar de zin en de bedoeling van het leven. Levensvragen komen meestal op als het leven even niet meer vanzelfsprekend is. Soms gebeurt dit zomaar, maar vaak ook door een bijzondere of belastende gebeurtenis: geboorte of dood, ziekte of beperking, ontslag en werkloosheid, relatievorming of scheiding, verlies of trauma. Op deze vragen heb je niet altijd meteen een antwoord. Het zijn vragen waar je tijd voor moet nemen en die reflectie vergen. Levensvragen stellen en beantwoorden, helpt je om je leven te waarderen en betekenis te geven.

Meestal kun je met die vragen terecht bij je vertrouwde netwerk van familie, vrienden, burens, collega's of een (geloof)gemeenschap. Als dit netwerk ontbreekt of niet de juiste plek is om je verhaal kwijt te kunnen, dan kun je terecht bij één van de geestelijk verzorgers of vrijwilligers van D3rde Verdieping.

Na een telefoontje of mailtje van jou, je partner, een familielid of de huisarts, POH (Praktijkondersteuner huisartsen), verpleegkundige, wijkcoach, enz. nemen we zo spoedig mogelijk contact met je op. Kom je uit Arnhem of omgeving, ben je 50 jaar of ouder óf ben je palliatief, dan wel een naaste van iemand in een palliatieve fase, dan kun je een beroep doen op een gekwalificeerde geestelijk verzorger (maximaal 5 gesprekken).

Contactgegevens Derde Verdieping:

Kortestraat 16, 6811 EP Arnhem

Postadres: Postbus 1168, 6801 ML Arnhem

Telefoon: 026- 3513185

Mobiel: 06 49979824

e-mail: info@d3rdeverdieping.nl

Voor meer informatie zie ook <https://d3rdeverdieping.nl/levensvragen/>

Nieuwsbrief oktober

De uiterste datum voor het inleveren van kopij voor de volgende nieuwsbrief is vrijdag 13 september.

Nieuwsbrief digitaal ontvangen

Willen jullie de Nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen?

Stuur dan een mail naar info@onsraadhuis.com.

Wat ons betreft graag, daar geven wij de voorkeur aan.