



Nieuwsbrief

April 2025

Op vrijdag 7 maart kort voordat het Open Podium startte kwam er een mail van de gemeente Rheden binnen. Met een uitnodiging voor een bijeenkomst over de bezuinigingen op het sociale domein in 2026. En een kleurige bijlage. Alle 95 organisaties die onder de bezuinigingsregel vallen hadden een kleur gekregen. Oranje betekende 25% korting in 2026 en daarna afbouw. Geel betekende eenmalig 25% korting in 2026. En groen GEEN korting, behoud subsidie. En wat bleek: Ons Raadhuis was groen!

Ofwel er wordt niet gekort op onze subsidie voor 2026 als ook de gemeenteraad dit met een besluit bekrachtigt. Wat een bemoedigende ontwikkeling! Maar hard juichen vinden we niet makkelijk, omdat er veel organisaties zijn die minder krijgen of hun subsidie gaan kwijt raken. En dat is niet goed voor het sociale leven in de gemeente Rheden. Dus we proosten er één keertje op en gaan dan verder met ons heerlijk drukke en gevarieerde activiteitenprogramma.

Publiciteit Ons Raadhuis

Goede en herhaaldelijke publiciteit is voor Ons Raadhuis belangrijk. Zodat mensen in Velp weten wat we doen, om nieuwe deelnemers te krijgen et cetera. De laatste weken komen we goed in het nieuws. Zoals met het prachtige artikel in de Gelderlander op woensdag 19 maart. Dank aan iedereen die er was op de dag dat de journaliste van AD er rond liep en zorgde voor de uitbundige en open sfeer, voor de 'quotes' en voor de bereidheid om op de foto te gaan.

Fragment van het artikel uit de Gelderlander:

Uitvoeringen 'Wel ouder maar niet gekker'

'Wel ouder maar niet gekker'. Onder deze titel voeren vijf amateur-acteurs, deelnemers van Ons Raadhuis, sketches op rond het thema van de Boekenweek 'Je Moerstaal'.

Zij deden dat al bij Ons Raadhuis en bij de Zoomerij en er was veel publiek. Ze doen dat op **21 maart** nog een keer in Ons Raadhuis en op zaterdagochtend **22 maart** bij Jansen & de Feijter. In totaal treden ze vijf keer op en dat is een grote prestatie.

Omroep Gelderland was bij een repetitie en maakte een reportage, zie <https://www.gld.nl/nieuws/8280601/senioren-schitteren-op-toneel-geen-schaamte>.

De sketches zijn zelf geschreven en geïmproviseerd. Allemaal zijn ze gebaseerd op ideeën of herinneringen van de deelnemers bij het thema 'Je Moerstaal'.

Theatermaakster Serge Metselaar had een belangrijke rol in het ontstaan van deze vijf variërende voorstellingen. Met het laatste optreden bij Jansen & de Feijter op zaterdag 22 maart eindigt dit project.

In april starten de 'gewone' theaterlessen weer. Elke woensdagochtend 10.30 -12.00 uur in Ons Raadhuis onder leiding van Serge Metselaar. Heeft u belangstelling? Geef dat telefonisch door (026-8449140), stuur een mail naar (info@onsraadhuus.com) of kom langs.





Ronde 2025 Ik buurt mee!

Het gaat goed met ons initiatief voor Ik buurt mee! De waardecheques van €7,50 worden goed ingeleverd. We hebben op de tweede dag van de actie al 1/3 van het bedrag binnen. Vraag burens vrienden en familie om hun cheque te gebruiken en niet bij het oud papier te gooien. En als ze de cheque dan gunnen aan Ons Raadhuis is dat helemaal fantastisch.

We kijken er enorm naar uit om het informatiebord te bestellen en te installeren.

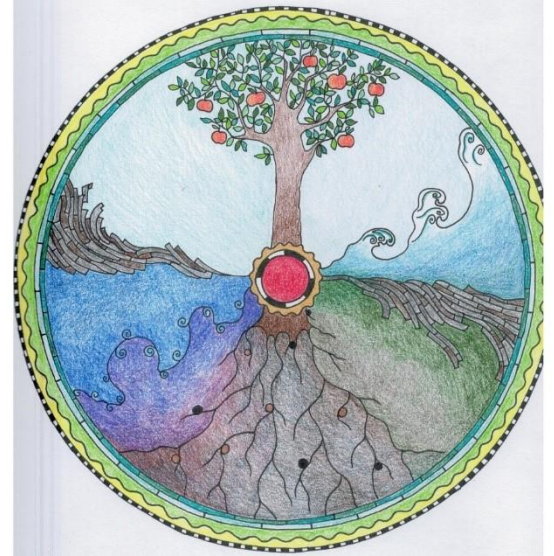
Gym voor de geest

We willen allemaal onze levenslust en positiviteit behouden als we ouder worden. Jezelf weer bij elkaar rapen na een tegenslag kan een hele uitdaging zijn. Je hebt in de loop van je leven wegen gevonden om dat te doen. En het wordt nog beter als er nieuwe dingen bij komen. We gaan met elkaar verschillende manieren onderzoeken waarmee je je positiviteit en je vitaliteit behoudt. Door creatieve werkvormen uit te proberen én met elkaar in gesprek te gaan. Zo bouw je een rijker gevulde, geheel persoonlijke 'Eerste Hulp Doos voor Donkere Dagen'.

Afbeelding van een levensboom:

Reka Incze zal dit traject met de titel 'Gym voor de geest' en subtitel 'Wordt (nog) beter in de kunst van het ouder worden' begeleiden. Het traject start met twee kennismakings-bijeenkomsten op vrijdagen **21 en 28 maart 2025**, 11.15-12.30

uur. Bij genoeg enthousiasme gaat de groep verder. Het gaat dan om tien bijeenkomsten op donderdagochtend. Deelname aan de kennismaking is geheel vrijblijvend.



Réka heeft eerder het Podcastproject van Ons Raadhuis begeleid. Vanuit haar werk als toegepaste psycholoog heeft ze veel kennis en ervaring met mensen helpen om het beste uit zichzelf te halen en moeilijke periodes te doorstaan. Ze vindt het heel fijn om met een groep een sfeer te creëren waarin iedereen zich veilig en gehoord voelt en zin krijgt om nieuwe dingen te leren.

Beoordelen voorlichtingsmateriaal Universiteit Nijmegen

Op **maandag 24 maart** organiseert Dominique Rijkelijhuizen van de Universiteit Nijmegen een bijeenkomst om informatiemateriaal te beoordelen. De bijeenkomst is in Ons Raadhuis 15.00 – 16.30 uur. Het gaat om informatiemateriaal over een therapie voor angststoornissen bij ouderen. Als het je aanspreekt, kom gewoon, lees en praat mee. Je mening wordt zeer op prijs gesteld. Deelname is gratis.

Oproep van de onderzoeker:

"Op dit moment zijn wij van start gegaan met DeFEAD65+ onderzoek. Dit is een onderzoek onder 65-jarigen en ouder met hardnekkige angstklachten. We willen de gebruikelijke zorg in de huisartsenpraktijk vergelijken met een nieuwe behandeling die in de huisartspraktijk nog niet beschikbaar is, namelijk exposuretherapie gegeven door de POH-GGZ. Exposuretherapie is een bewezen effectieve therapie en wordt al wel in instellingen voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ) toegepast. We willen onderzoeken of exposuretherapie in de huisartspraktijk effectiever en goedkoper is dan de gebruikelijke zorg in de huisartspraktijk. Daarnaast willen we het herstel van 65-jarigen en ouder met hardnekkige angsten in kaart brengen en welke factoren dit herstel nog meer bevorderen dan behandeling alleen. Voor dit onderzoek willen wij graag dat oudere mensen ook meekijken naar de materialen (filmpjes, voorlichtingsfolders etc.) die wij aanbieden en ons van feedback voorzien. We hopen dat deelnemers aan Ons Raadhuis willen helpen en dit materiaal willen bekijken."

Presentatie podcasts voor 'Oud worden is niet voor watjes'

Eind 2023 begon het project en nu is het zo ver: de zes podcasts die gemaakt zijn voor het project 'Veranderkunst: Oud worden is niet voor watjes', zijn klaar. Ze zijn nu al af te luisteren op onze site:

<https://onsraadhuis.com/media/podcasts/>.

De podcasts worden op **vrijdagmiddag 28 maart** bij de vrijdagmiddagborrel feestelijk gepresenteerd. Er wordt voorgelezen, er komt muziek en er is een quiz.

Voor dit project hebben we een subsidie ontvangen van RCOAK.



Becomentariëren POGB folder autorijden en dementie

Ilse Ouwerkerk, geriatrie verpleegkundige van POGB (Praktijk Ouderengeneeskunde Bertholet) werkt aan een flyer over 'Autorijden bij milde cognitieve stoornis en dementie'. Enige tijd geleden vroeg ze al aan enkele deelnemers om een commentaar te geven. Zij nodigt mensen uit om dat nu weer te doen.



De folder gaat over wat je kunt ondernemen om te kunnen blijven autorijden. Om te kunnen beoordelen of je nog wel kunt autorijden. Dat is ook belangrijke informatie voor je naasten.

Bij deze zijn jullie van harte uitgenodigd om te komen lezen, bespreken en becommentariëren. Er zijn deze keer ook vragen over de lay-out.

De bijeenkomst is op **maandag 31 maart** van 15.00 tot 16.30 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden, de bijeenkomst is gratis.

Dans vrije expressie

Op vrijdag 4 april start een nieuwe activiteit en wel een dansactiviteit. Eindelijk weer! Het is deze keer Dans, vrije expressie. Paula van Wijk is de begeleider.

Voor wie is deze les? Voor iedereen die houdt van bewegen op muziek. Voor Paula gaat het om het plezier hebben in bewegen. Het hoofddoel is mobiliteit bevorderen en onderhouden. Muziek heeft een ontspannende werking waardoor bewegen gemakkelijker gaat. Je kunt ook mee doen zittend op een stoel. De les wordt opgebouwd met een warming-up, vrije invulling/dans, ritmische oefeningen en tot slot de cooling-down.

Op **vrijdag 4 april** is de kennismakingsbijeenkomst. Wie er dan komen, wat iedereen kan en waar de voorkeuren naar uit gaan, bepaalt dan de mogelijke invulling van de lessen. Vrijdag 11 april start de les écht en dan is het wekelijks van 11.15 tot 12.15 uur.

Ik ben Paula van Wijk. Als activiteitenbegeleider ben ik heel breed opgeleid. Zo heb ik veel gedaan met sport en bewegen. Ook MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen), muziek en dansen. Ik vind het zelf ook heel leuk om met muziek en dansen bezig te zijn en heb er veel zin in om met de dansexpressiegroep van Ons Raadhuis te starten.

Tuin

Sinds enkele maanden is de tuin in de groene handen van twee vrijwilligers: Yvonne Nuijts en Flora van Someren. Zij hadden zelf ooit grote tuinen en de behoefte om in een tuin bezig te zijn is er nog steeds. Ze vullen de kruidenbakken weer, spitten perken om, leggen nieuwe perken aan, verplaatsen planten, kweken plantjes op uit zaad en wieden onkruid.

Het totale plaatje is nog niet in beeld, de tuin heeft nog niet al zijn pareltjes prijsgegeven.

Wat verderop in dit tuinseizoen kunnen ze vast regelmatig wat hulp gebruiken.

Als je belangstelling hebt om eens heerlijk buiten bezig te zijn, laat het weten aan de activiteitencoaches.



Een zonovergoten nieuw gevulde kruidenbak

Fiets gestolen

Het was een enorme domper aan het einde van een gezellige drukbezochte vrijdag 7 maart in Ons Raadhuis. Toen Thea Verhoef naar huis wilde fietsen bleek haar elektrische fiets weg. Hij stond voor de deur bij de nietjes, op slot met een DuoDeal-slot. Wat blijkt: een DuoDeal-slot maak je met één looper heel makkelijk open. Misschien was dat de reden waarom haar fiets verdween. Het is beter om twee verschillende sloten te gebruiken. Het slot op je fiets én een apart kettingslot. Zet 'm dus goed op slot! Verder zullen wij ons door de politie laten adviseren over camerabewaking.



Sleutel kwijt

Maandag 24 februari is er op miraculeuze wijze een autosleutel van een van onze deelnemers kwijtgeraakt. Deze foto is van de reservesleutel. Aan de kwijtgeraakte sleutel zit een engeltje. De aankondiging over deze kwijtgeraakte sleutel hangt op meer plekken in Ons Raadhuis. Wie helpt er mee zoeken? De vinder krijgt een Raadhuis-engeltje.

Nieuwsbrief mei

De uiterste datum voor het inleveren van kopij voor de volgende Nieuwsbrief is **vrijdag 18 april**.

Nieuwsbrief digitaal ontvangen

Willen jullie de Nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen?

Stuur dan een mail naar info@onsraadhuus.com.

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