



Nieuwsbrief

Mei 2026

Vorige keer ging het in het intro over lootjes. Nu gaat het over loodjes. Over mijn laatste loodjes. Want dit is de laatste nieuwsbrief die ik schrijf en dat betekent best wat. De eerste nieuwsbrief is van januari 2018 en daar werd trots in aangekondigd 'Zodra we alle apparatuur aan de praat hebben, kan er digitaal betaald worden. Dat zal snel het geval zijn.' In de jaren tot 2023 was de frequentie onregelmatig en heb ik bij elkaar 32 nieuwsbrieven geschreven. Vanaf 2023 verschenen er elk jaar 12. En in 2026 is dit nu mijn vijfde nieuwsbrief. Dat brengt het totaal op67!

Six seven! Ofwel mijn leeftijd op 7 mei aanstaande, mijn pensioenleeftijd. Ik hoop dat ik heel veel mensen persoonlijk gedag kan zeggen. Dat kan op woensdag 6 mei bij de foto-presentatie over 10 jaar Ons Raadhuis die ik samen met anderen (vrijwilligers van het eerste uur) geef. En dat kan op 8 mei op de dag van mijn afscheidsfeest. Veel dank voor de geweldige tijd die we samen hadden al die jaren. O ja, de prijs voor lootje nummer 101 ligt nog steeds te wachten op de nieuwe eigenaar!



Ik-buurt-mee

Onze Ik-buurt-mee-actie is weer goed verlopen. De actie startte op vrijdag 13 maart en op 25 maart ontvingen we de mail van de organisatie dat ons financiële doel was bereikt. We hadden nog zoveel cheques binnen dat we de aanvraag hebben uitgebreid met geld voor drempelverlagers en een tweede-hands oefentrap. En ook dat doel hebben we gehaald.

Als docent Bewegen Maar Willem Ouwehand terug is van zijn verblijf in Portugal, in juni, zullen de activiteitscoaches samen met hem en de andere docent Bewegen Maar Rob van Zadelhoff het plan maken om de materialen voor Bewegen Maar en enkele andere activiteiten aan te schaffen.

Iedereen heel veel dank voor het inleveren van jullie cheques. En voor het verzamelen van de cheques van anderen.



Zonder Ons Raadhuis zou ik...

Binnenkort sturen we onze subsidieaanvraag voor de komende vier jaar naar de Gemeente Rheden. Een belangrijke reden waarom de gemeente ons deze subsidie gaf de afgelopen jaren, was omdat we een centrum zijn dat uitnodigt tot deelname aan ontmoeting en activiteiten. Daarmee voorkomen we eenzaamheid en kunnen mensen regie houden over hun eigen leven.

Ook belangrijk is dat we zien dat Ons Raadhuis steun en contacten oplevert voor in het privéleven. Dus ook buiten Ons Raadhuis kunnen we betekenis hebben. Wij, bestuur en medewerkers, zijn ervan overtuigd dat zonder de inzet van professionele krachten, in de vorm van de dagelijks aanwezige activiteitscoach en een toegewijde coördinator, onze doelstellingen niet bereikt kunnen worden.

Omdat er voortdurend bedreigd wordt met bezuinigingen is het belangrijk dat we ook nu weer concreet maken wat Ons Raadhuis betekent voor jullie. We hebben een formulier gemaakt en vragen jullie allemaal, deelnemers, docenten en vrijwilligers, een zin af te maken. **Die zin is: Zonder Ons Raadhuis zou ik...** Vanaf maandag 4 mei liggen de formulieren klaar om ingevuld te worden.

Presentatie Gym voor de Geest

Op vrijdag 27 maart presenteerden de deelnemers aan de cursus Gym voor de Geest hun 'krachtvoorwerpen'. De leidraad voor het project 'Gym voor de Geest' was de terugkerende vraag 'Hoe blijf je geestelijk en lichamelijk fit en hoe vergroot je je weerbaarheid om de tegenslagen die het ouder worden met zich meebrengt te kunnen trotseren?'

In de bijeenkomsten werden de gesprekken over dit thema gevoerd. Daarnaast werden de deelnemers uitgenodigd om een kunstwerk te maken of te zoeken dat uitbeeldt hoe ze hun leefkracht voeden en versterken. Een persoonlijk 'kunstwerk' waaruit ze kracht en inspiratie putten iedere keer dat dat nodig is. Het kunstwerk is een materialisering van iets wat destijds troost bood en steunde, en is daarmee een concreet bewijs dat 'je het toen kon en dus nu ook'. Een symbool voor eigen levenskracht en wijsheid, waar je elke keer als je er naar kijkt (of luistert) steun in vindt.



Op de foto twee zelfgehaakte mutsjes van een deelnemer. Ze wilde altijd verre reizen maken en heeft daarvoor veel gespaard en moeite gedaan. Toen het haar eindelijk lukte om voor het eerst naar Egypte te gaan, heeft ze een mutsje gehaakt om haar te beschermen tegen de zon en het daar de hele tijd gedragen. Het tweede mutsje maakte ze voor een tweede grote reis. Ze staan voor haar symbool voor haar liefde voor reizen en voor haar moed om alle moeilijkheden te overwinnen die op haar pas komen.

Sponsors van de feestweek - placemat

De Feestweek lijkt alweer lang geleden. Maar is jullie wel duidelijk genoeg geworden dat de week werd gesponsord door heel wat bedrijven en organisaties? Bijvoorbeeld om het ontbreken van inkomsten op te vangen omdat alle activiteiten die week (behalve de lunch) gratis waren? Hun logo's prijken op de place-mat die we gebruikten bij de lunches.



Zo zag de placemat er uit.

Kast via Arnhemse Uitdaging gebracht door Jacobs

Firma Jacobs sponsorde niet alleen de Feestweek. Ze haalden voor ons ook nog de kast op die we via de Spullenbank van de Arnhemse Uitdaging konden krijgen. Helaas kreeg de firma Jacobs te veel planken en geen geschikte plankdragers mee, waardoor we de kast niet meteen in gebruik konden nemen. Maar onze top-klusjesman Berry Bos weet altijd een oplossing. Dus binnenkort zwerven er geen dekentjes en tafelkleden en blauwe kussens meer rond in de Elisabethzaal, die gaan allemaal in de kast.



Klassieke muziek

Het is een groot gemis, Ria Soerink niet meer op deze aarde. Maar niet alleen Ria, ook de presentatie van en het samen luisteren naar klassieke muziek wordt gemist. We zijn op zoek naar een vrijwilliger die het dirigeerstokje van Ria wil overnemen. En dan op eigen manier vorm kan en wil geven aan een uurtje samenzijn en luisteren naar klassieke muziek. Voel je je aangesproken of weet je iemand die dit zou willen doen? Laat het aan de activiteitencoaches weten.

Gezocht: deelnemers voor een onderzoek naar welbevinden!

Ons Raadhuis geeft deelnemers en vrijwilligers regelmatig de gelegenheid om mee te werken aan wetenschappelijk onderzoek. Deze keer aan een onderzoek naar een instrument voor het meten van welbevinden bij ouderen. Het is een onderzoek van het Radboud UMC.

Tekst van de onderzoekers:

Het RadboudUMC doet onderzoek naar het meten van welbevinden bij ouderen in de langdurige zorg. De onderzoekers hebben een vragenlijst over welbevinden gemaakt en testen deze nu uit bij een grote groep ouderen. Wilt u meedoen aan dit onderzoek? Daarmee zou u ons enorm helpen.

Als u meedoet aan het onderzoek, ontvangt u de vragenlijst per post of nemen de onderzoekers de vragenlijst telefonisch af.

U kunt meedoen als u:

- 65 jaar of ouder bent
- Een vorm van langdurige zorg ontvangt (bijvoorbeeld thuiszorg)
- Het leuk vindt om de onderzoekers te helpen bij het verbeteren van deze vragenlijst.

De onderzoeker is Lidwine Luijkx en met vragen kun je haar mailen of bellen. Ook met vragen die je hebt om te besluiten of je mee wilt werken aan dit onderzoek.

E-mail: Lidwine.Luijkx@radboudumc.nl Telefoon: 06-23112719

Voor meer informatie over het onderzoek en om u aan te melden:

<https://radboudumcelg.limesurvey.net/929126?lang=nl>

De Tuin

Kijken jullie al in de tuin? Er komt van alles op en het ziet er veelbelovend uit. Ook in het perk tegen het hek van de burens in de Nieuwstraat komt er van alles op.

Ons tuin-team is al weer enkele weken bezig met onkruid verwijderen, harken, zaaïen en mesten. En ze hebben de twee kruidenbakken weer klaargemaakt voor het nieuwe seizoen. Loop de tuin eens in, geniet van alles wat er groeit en bloeit. Zoals het fraaie plantje met gele bloemetjes op de foto.

En als het tuinteam bezig is: geef ze een welgemeend schouderklopje!

Op de foto de Goudaardbei, de *Waldsteinia ternata*



Nieuwsbrief juni

De uiterste datum voor het inleveren van kopij voor de volgende nieuwsbrief is vrijdag 15 mei.

Nieuwsbrief digitaal ontvangen

Willen jullie de Nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar info@onsraadhuis.com

Als je de Filmkrant digitaal wilt ontvangen,
kan dat ook via info@onsraadhuis.com