



Nieuwsbrief

Oktober 2026

Het was me het zomertje wel! Gelukkig zijn de temperaturen inmiddels weer een stuk lager en voel je dat het herfst wordt. We hebben de vroege pepernoten in de supermarkt alweer gespot. En dat betekent ook dat Ons Raadhuys een weekje dicht zal zijn in verband met vakantie, van 19 oktober tot en 24 oktober. Vanaf 26 oktober staat de koffie weer klaar!

In de krant

Om onze activiteiten en Ons Raadhuys onder de aandacht te brengen, maken we wekelijks persberichten. Onze vrijwilliger Rob stuurt deze naar de verschillende kranten. Daarna is het altijd afwachten óf het bericht wordt geplaatst en, zo ja, waar in de krant.

Een bericht op de voorpagina wordt natuurlijk beter gelezen dan een klein stukje verderop!

Laatst stuurden we een bericht over Herman de Reparatieman, die iedere veertien dagen in Ons Raadhuys is om huishoudelijke apparaten te repareren. Het bericht werd zowel door de Gelderlander als door de Regiobode overgenomen.

Het resultaat? Op een ochtend stonden er maar liefst 12 klanten voor Herman bij Ons Raadhuys voor de deur. Oeps! Gelukkig kon Herman er wel om lachen. En één ding weten we nu zeker: de kranten worden goed gelezen!

Vrijwilligersavond

Een keer per jaar bedanken we al onze vrijwilligers met een gezellige avond. Dit jaar hadden we bedacht om met elkaar te gaan barbecueën. Na een kurkdroge zomer viel dat plan letterlijk in het water: het kwam met bakken uit de lucht!

Maar dat mocht de pret niet drukken. Toen bleek dat het buiten echt niet ging lukken, verhuisden we de barbecue naar de keuken. Onze bestuursleden en collega's gingen daar enthousiast aan de slag om alles te bereiden en uit te delen.



Het werd uiteindelijk een ontzettend gezellige avond met heerlijk eten!

In Ons Raadhuys werken ontzettend veel vrijwilligers. Zonder jullie zou Ons Raadhuys niet zijn wat het nu is: een dynamische plek waar ouderen uit Velp en omgeving terecht kunnen voor ontmoeting, activiteiten en gezelligheid.

Heel hartelijk dank voor al jullie inzet!



Samenwerking met Musis

Onlangs ontving ik Yvonne Vendrig van Musis in Ons Raadhuis. Zij kwam met een mooi voorstel voor een samenwerking: deelnemers van Ons Raadhuis kunnen drie matineevoorstellingen bezoeken tegen een gereduceerd tarief.

Een ticket kost ongeveer € 6,-, inclusief een kopje koffie. Deelnemers moeten wel op eigen gelegenheid naar Musis kunnen komen.

De eerste voorstelling vindt plaats op een donderdag 12 november. We kunnen dan genieten van een band die nummers uit de Top 2000 speelt.

Vrijwilligers gezocht!

Om dit allemaal in goede banen te leiden, ben ik op zoek naar één of twee vrijwilligers die willen helpen met de kaartverkoop in de week voorafgaand aan de voorstelling. Daarnaast is het de bedoeling dat je op de dag zelf de deelnemers van Ons Raadhuis bij Musis verwelkomt.

En natuurlijk kun je daarna zelf ook van de voorstelling genieten!

Als deze drie voorstellingen een succes worden, is het de bedoeling om in het daaropvolgende seizoen opnieuw voorstellingen aan te bieden die we tegen een gereduceerd tarief kunnen bezoeken.

Lijkt het je leuk om hierbij te helpen? Laat het ons weten!

Lezing: De wereld van de chrysant

Op donderdag 1 oktober om 14.00 uur geeft Xiaoling Huang een lezing over de wereld van de chrysant. Kunstenaar Xiaoling Huang neemt je mee in de wereld van de chrysant: haar rijke geschiedenis, cultuur en kunst in China en Azië, en de bijzondere betekenissen die deze bloem in verschillende culturen heeft gekregen. Met kunstwerken, verhalen en persoonlijke ervaringen ontdekken we de chrysant met nieuwe ogen. Als afsluiting proeven we samen traditionele Chinese chrysantenthee.

Kosten: 1 strip of € 5,50

Graag aanmelden via info@onsraadhuus.com, telefonisch via 026-8449140 of loop gewoon even binnen.



Stoelmassage

Opnieuw organiseren we in Ons Raadhuis een cursus stoelmassage. Deze cursus hebben we vorig jaar ook gegeven en we zijn blij dat Vincent de cursus nog een keer wil verzorgen.

De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten en wordt twee keer aangeboden.

Vincent leert je hoe je iemand die op een stoel zit een ontspanningsmassage kunt geven, gewoon over de kleding heen. Deze massage is daardoor thuis ook gemakkelijk toe te passen bij bijvoorbeeld je partner, vriend(in), ouder, broer of zus die wel wat extra aandacht en ontspanning kan gebruiken.

Wat neem je mee?

- Een eigen badhanddoek of plaid
- Een kussensloop

Er is plaats voor maximaal 10 deelnemers per cursus.

Eerste cursus: Woensdag 7 oktober en woensdag 14 oktober

Tweede cursus: Woensdag 28 oktober en woensdag 4 november

Kosten: 1 strip of € 5,50 per keer

Graag aanmelden via info@onsraadhuus.com, telefonisch via 026-8449140 of loop gewoon even binnen.

Meditatie in Ons Raadhuis

We zijn heel blij dat we iemand hebben gevonden die vanaf dit najaar meditatie wil geven in Ons Raadhuis. Sanneke, die op dit moment Willem nog vervangt bij Bewegen, zal na de herfstvakantie de meditatie gaan verzorgen. De meditatie vindt plaats op hetzelfde tijdstip als voorheen. Hieronder vertelt Sanneke zelf wat je kunt verwachten:

Meditatie met Sanneke

Tijdens de les wisselen we zitmeditatie en meditatie in beweging met elkaar af. We brengen onze aandacht naar binnen en staan stil bij ons lichaam, onze ademhaling en wat er in ons leeft.

We oefenen met vertragen, verstillen en het bewust aanwezig zijn in het moment. Je leert gedachten, gevoelens en fysieke sensaties te observeren zonder oordeel en steeds meer te luisteren naar de liefdevolle wijsheid en mildheid die altijd in je aanwezig is. Hierdoor ga je steeds meer ervaren dat tegenstrijdigheden in het leven naast elkaar kunnen bestaan. Je kunt pijn of onrust ervaren en tegelijkertijd ontspanning en rust.

Door deze beoefening leer je zowel liefdevoller en begripvoller met jezelf als met anderen om te gaan. Ook leer je anders te reageren op situaties en omstandigheden.

Kosten: 1 strip of € 5,50 per keer

Graag aanmelden via info@onsraadhuis.com, telefonisch via 026-8449140 of loop gewoon even binnen.



Grind

Onze tuingroep kan voor de tuin nog wel wat grind gebruiken. Heb je thuis misschien grind over, of weet je iemand die nog wat grind heeft liggen? Laat het dan gerust weten aan een van de activiteitencoaches. Zij brengen je graag in contact met een van de tuinvrouwen.

Een kleine vraag: wil je het grind liever niet zomaar bij Ons Raadhuis brengen? Stem het eerst even met ons af, zodat we samen kunnen kijken wat en hoeveel er nodig is.

*Hartelijke groet,
Jasmijn, Mariëlle en Karen*

Nieuwsbrief oktober

De uiterste datum voor het inleveren van kopij voor de volgende nieuwsbrief is vrijdag 23 oktober 2026. In verband met de herfstvakantie van 19 oktober tot 24 oktober zal de nieuwsbrief een week later verschijnen dan u van ons gewend bent.

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