



HET BLAD
SENIOREN VERENIGING
MIDDEN-HOLLAND

2017

MÉT ELKAAR, VÓÓR ELKAAR

ZOMERSCHOOL



Foro: P. Kossen

Mezen, Dwingeloo, augustus 2016

Beste leden,
Voor u ligt het programma van de SVMH Zomerschool 2017.

De zeven voorgaande Zomerscholen waren stuk voor stuk zeer geslaagd met positief ingestelde deelnemers, prima docenten en interessante en boeiende workshops!

Vandaar dat het voorbereidingsteam besloot om ook dit jaar weer haar

best te doen om een mooi gevarieerd Zomerschoolprogramma te maken. Nu, dat lijkt aardig gelukt, wij zijn tevreden met het resultaat.

Wij hopen dat de SVMH Zomerschool de maand juli voor u tot een gezellige, interessante, creatieve, sportieve en educatieve maand maakt. Graag tot ziens,

Cobi, Cocky, Gerda, Joke, Joke, Loes.

1

**Maandag 17 juli, 10.00 – 12.00 uur, De Bühne,
Tristanstraat 18.**

Levenskunst, Mirjam van Esschoten

‘Maak een kunstwerk van je leven’ zei filosoof Michel Foucault.

Dat is mooi gezegd want het leven gaat over groeien, scheppen, creëren. Je kunt je leven zelf vormgeven; door je werk, door te zorgen voor de natuur of voor de (klein-)kinderen, door je oude dag zo in te vullen dat je tot volle wasdom komt. Een kunstwerk verveelt nooit: je kunt ernaar blijven kijken en er steeds iets nieuws in ontdekken. Dat is met het menselijk leven net zo; het is niet beheersbaar of voorspelbaar en het leven blijft je verrassen. Maar hoe doe je dat? Hoe

ontwikkel je je eigen levenskunst? En hoe leef je het ‘goede leven’?

Deze vraag is al duizenden jaren oud. De Oude Grieken hielden zich al met deze vraag bezig en de laatste jaren is er volop aandacht voor levenskunst in de psychologie, geestelijke gezondheidszorg en zijn er legio therapieën en zelfhulpboeken over dit thema.

In deze lezing zal Mirjam van Esschoten onderzoeken wat levenskunst is door te rade te gaan bij filosofen, psychologen en levensbeschouwingen en samen met ons zal zij een antwoord proberen te vinden op de vraag: Hoe word ik een levenskunstenaar?

2

**Dinsdag 18 juli, 14.00 – 16.00 uur, Mozaïek Wonen,
Bachstraat 1.**

Knutselen met 'n boek:

We maken een Bloemenbol met Loes Vork

Boekselen is creatief werken in en met een boek. Dit keer gaan we bloemen vouwen van boekpagina's. Daarvoor wordt al het materiaal verzorgd. U kunt thuis verder gaan en een heel boeket maken, waar u lang plezier van heeft!

Daarnaast geeft Loes wat inspiratie mee om te boekselen in een zomers thema. Neem een oud boek mee dat je niet meer wilt lezen, dan kun je daar ter plekke in werken.

3

**Woensdag 19 juli, 10.00 – 12.00 uur, Locatie IJsseldijk,
Uiterwaardseweg 4.**

Jeu de boulesstoernooi met Margreet Rap

Ook in deze Zomerschool zijn we weer van harte welkom bij de gezellige Jeu de boulesvereniging. Gevorderde en minder gevorderde spelers, maar ook beginnende spelers kunnen hun krachten meten tijdens deze sportieve ochtend. U wordt ontvangen met een kopje koffie of thee. Hierna krijgt u uitleg over het spel en indien nodig begeleiding. Bij mooi weer spelen we buiten en anders is er ook een binnenterrein. Makkelijke schoenen en kleding zijn geen vereiste maar wel comfortabel. Het jeu de boulesspel

(Petanque is de nieuwe internationale naam) wordt gespeeld met een tegenstander. De bal wordt zo dicht mogelijk richting de but (het kleine balletje) geworpen. De tegenstander moet proberen nog beter te werpen. Heeft hij of zij dit verbeterd, dan is de andere partij weer aan zet. Net zolang tot de ballen op zijn. Wij spelen totaal twee wedstrijden, voor de winnaars is er weer een verrassing. Het drankje in de pauze en tot slot een eenvoudige lunch is in de prijs inbegrepen.

4

**Donderdag 20 juli, 10.00 – 12.00 uur, De Bühne,
Tristanstraat 18.
Zingen met Erica de Wijs**

Vaak hoor je mensen zeggen: ‘Zingen kan ik niet, ik ben niet muzikaal, of ik kan geen noten lezen, of ik kan geen wijs houden’. Deze workshop gaat het tegendeel bewijzen: iedereen kan zingen! Met z’n allen in een groep zingen biedt ook de mogelijkheid om meerstemmig te zingen, ca-

nons, evergreens en om heel oude en heel nieuwe liedjes te zingen. Voor elk wat wils. Als je daarbij tips krijgt over een juiste ademhaling en goed stemgebruik, wordt het duidelijk dat zingen een heel leuke en gezonde bezigheid is!

5A

**Vrijdag 21 juli, 10.00 – 14.00 uur,
parkeerplaats vóór Excelsior, Kale Jonkerpad 3,
Goudse Hout. Fietsen naar Theetuin De Kwakel, 28 km o.l.v.
Henk en Cobi van der Wösten**

We fietsen via Driebruggen, Hoogerbrug en Papekop naar Oudewater; een prachtige tocht tussen de weilanden en vele sloten. In Oudewater rijden we door tot aan de Lange Linschoten en komen vervolgens omstreeks 11.30 uur aan bij Theetuin De Kwakel. Hier ontmoeten we de wandelgroep, die o.l.v. Wietske van der Brink al gearriveerd is. Ook wij hebben dan wel zin

in een pauze en gaan we gezamenlijk genieten van onze welverdiende koffie en sandwiches. De theetuin biedt zelf ook nog leuke mogelijkheden. Na een uurtje rijden we terug naar Oudewater en vandaar langs de IJssel via Hekendorp huiswaarts. Voor diegenen, die de tocht langer willen maken, zijn er op de terugtocht nog tal van mogelijkheden.

5B

**Vrijdag 21 juli, 10.20 – 14.00 uur,
verzamelen bij de bushaltes van Gouda CS om 10.20 uur.
Wandelen naar Theetuin De Kwakel, Wietske v.d. Brink**

We verzamelen om 10.20 uur bij de bushaltes van Gouda CS. Vertrek met bus 107 richting Utrecht om 10.30 uur. We stappen uit bij halte de Molenwal en lopen van de bushalte in Oudewater door de oude binnenstad en langs de Lange Linschoten naar theetuin De Kwakel. De afstand

bedraagt 2 – 3 km. Daar ontmoeten we de fietsers. Na de pauze wandelen we terug naar Oudewater en nemen daar de bus naar huis. Nog niet genoeg gewandeld, dan lopen we door langs de Hollandse IJssel en stappen in Hekendorp op de bus.

6

**Maandag 24 juli, 10.00 – 12.00 uur, De Bühne,
Tristanstraat 18.
Vogels rondom het huis, Harm Begeman**

In de zomer kunnen we veel buiten zijn, in onze eigen tuin of in het park. In die omgeving leven veel vogelsoorten. Soms erg opvallend zoals de huismus en de merel, soms meer verborgen zoals de pimpelmees en de winterkoning. Of hoog in de lucht, zoals een kokmeeuw of een kauw. Deze ochtend stel ik de vogels rondom het

huis nader aan u voor. Hoe gedragen ze zich, hoe kunnen we ze herkennen. Ook andere zaken komen aan bod, zoals het nut van de wintervoeding en de vogelzang.

Als de tijd het toelaat maken we een korte wandeling. Uw vragen zijn uiteraard welkom.

7

Dinsdag 25 juli, 10.00 - 12.00 uur, Oudeweg 3. Bezoek Streekmuseum Reeuwijk

Het museum is goed met de fiets te bereiken. U kunt ook met de bus: we verzamelen om 9.20 uur bij de bushaltes van Gouda CS. Vertrek om 9.33 uur met buslijn 178, richting Bodegraven. Uitstappen bushalte Oud-Reeuwijkse weg.

Op deze dag bezoeken wij het Streekmuseum Reeuwijk, gevestigd in een voormalige boerderij uit 1907. Bij aankomst drinken we eerst een kopje koffie. Voordat wij worden rondgeleid in het museum wordt ons een dia-voorstelling getoond over het ontstaan van de Reeuwijkse plassen door turfwinning. Heel interessant om te zien!

Bij de rondleiding zie je aan de hand van ingerichte kamers het dagelijkse leven op het platteland van vroeger. We zullen veel dingen herkennen. Er zijn o.a. ook een kruidenierswinkeltje en een schoolklasje te bewonderen. Tevens kunnen wij genieten van een tijdelijke tentoonstelling 'Resultaat van naald en draad'. Door middel van textiel, naaigerei en was- en strijkvoorwerpen wordt een beeld geschetst hoe huisvrouwen in het begin van de vorige eeuw kleding vervaardigden en onderhielden. Deze excursie kan alleen doorgaan met minimaal 15 deelnemers!

8

Woensdag 26 juli, 10.00 – 12.00 uur, Wandelen met Marina Perdijk; we starten op de Markt

Marina Perdijk is een ervaren gids met een grote kennis over Gouda.

Wij maken een rondje bij de MOTTE en door STEEGJES. Deze wandeling gaat vanaf de Markt in twee lussen van 45 minuten (= 90 minuten) door het centrum.

Deel 1 gaat over Water, St. Jan, Huize Groeneweg, Swanenburghofje, Wil-

lem Vroesenhuis, Weeshuis, Jerusalemkapel, Molenwerf Motte en Donkere Sluis.

Deel 2 gaat langs de Visbanken, Vissteeg, Lombartsteeg, Badhuis, Looierspoort, Geertje de Bultsteeg, Trappenbrug, Clarissenhof, Vrouwentoren en Blauwstraat.

9

**Donderdag 27 juli, 14.00 – 16.00 uur, Mozaïek Wonen,
Bachstraat 1.**

**Goede voeding bij het ouder worden.
Shirley Zwier-van Barneveld**

Goed gevoed zijn is voor iedereen belangrijk. Maar hoe ziet goede voeding eruit? Heb je als je ouder wordt melk nodig? Zijn extra vitamines nodig? Is drinken belangrijk? Hoeveel vlees wordt er geadviseerd? En... hoe zit

het met vis? Diëtist Shirley Zwier-van Barneveld van Diëtistenpraktijk Healthy Habits geeft u informatie over de Schijf van Vijf, de benodigde voedingsstoffen bij het ouder worden en legt uit hoe u etiketten kunt lezen.

10

**Vrijdag 28 juli, 12.30 – 14.30 uur, De Bühne,
Tristanstraat 18.
Feestelijke lunch**

Zoals u van ons gewend bent, sluiten we ook dit jaar weer af met een gezellige en feestelijke lunch met 'culinaire hoogstandjes'. Wij gaan onze uiterste best doen om iedereen te verwennen, met vegetariërs wordt uiteraard rekening gehouden, maar ook als u een bepaald dieet moet volgen wordt daar,

na overleg, zo veel mogelijk rekening mee gehouden.

Tijdens de lunch gaan we de Zomerschool 2017 evalueren en we hopen dat u ons met nieuwe ideeën wilt inspireren voor de komende 'Midwinterweek' die wij in december 2017 willen organiseren.

Deelname aan de activiteiten van de Zomerschool

Voor inschrijving is lidmaatschap van de SVMH niet vereist. Bij sommige workshops is echter slechts een beperkt aantal deelnemers mogelijk. Zo spoedig mogelijk inschrijven is daarom van belang.

Per workshop/lezing/activiteit wordt

een bijdrage van leden gevraagd van € 5, -. Niet-leden betalen € 6,- Deze bijdrage, graag gepast, kunt u betalen bij de aanvang van de activiteit waarvoor u hebt ingeschreven. Dat is meestal inclusief 2 koffie en één maal een eenvoudige lunch.

Inschrijven

Vanaf 1 juni tot en met 15 juli bij Joke Lammers, svmhjokelammers@xs4all.nl

Graag uw telefoonnummer vermelden in de e-mail! En als u in de e-mail meerdere personen opgeeft, wilt u dan de namen vermelden? En wilt u ook

aangeven of u wel of geen lid bent?

U kunt Joke ook bellen (0182 573732), maar alleen als u geen mogelijkheid hebt om haar een e-mail te sturen. Dit maakt het voor Joke een stuk makkelijker om alle inschrijvingen te verwerken!

Dringend verzoek:

Als u zich heeft opgegeven, wilt u er dan rekening mee houden dat bij een eventuele afzegging dit financiële ge-

volgen kan hebben voor de organisatie? Afmelden kan natuurlijk altijd wel als daar een noodzaak voor is!