



HET BLAD
SENIOREN VERENIGING
MIDDEN-HOLLAND
2019

MÉT ELKAAR, VÓÓR ELKAAR

ZOMERSCHOOL



*Beste leden,
De Zomerschool wordt dit jaar al
weer voor de 10e keer georganiseerd!
De voorbereidingscommissie is reeds
in januari begonnen met het beden-
ken van opnieuw een aantrekkelijk
programma.
Wij denken er weer in geslaagd te zijn
een gevarieerd programma voor u
samengesteld te hebben. U zult zien,
dat een aantal activiteiten die naar
ons gevoel bij de Zomerschool horen,
opnieuw in het programma staan: zo-
als elk jaar wordt er weer een
fiets/wandeldag georganiseerd, Jeu de
boules, de zomersport bij uitstek, staat*

*weer op het programma en vanzelf-
sprekend sluiten we af met een heer-
lijke lunch.
Verder staan bezinning, kunst,
natuur, de geschiedenis van Gouda en
een actueel onderwerp zoals waterbe-
heersing op het programma.
Bekijk het programma op uw gemak
en geef u op voor één of meerdere ac-
tiviteiten. Wij hopen vele leden
tijdens de 10e Zomerschool te ont-
moeten.
Wij wensen u alvast veel leesplezier
en voorpret!
Cobi, Cocky, Gerda, Joke, Loes, Nel en
Willemijn.*

I

**Maandag 29 juli, 10.00 - 12.00 uur,
De Bühne, Tristanstraat 18.
Mirjam van Esschoten;
Op zoek naar zin**

Ieder mens is op zoek naar zin. We zijn zinzoekers. Dat kan heel alledaags zijn. Je hebt zin in een wandeling of om op je kleinkinderen te passen. Het zijn de dagelijkse dingen waar je je bed voor uitkomt. Zingeving kan ook een laag dieper gaan. Het gaat dan om de dingen die je werkelijk van waarde vindt in je leven. Dat overstijgt de alledaagse zingeving. Het gaat dan over (kern)waarden en doelen. Dit wordt 'uiteindelijke' of existentiële zingeving genoemd. Meestal sta je niet dagelijks stil bij zingeving. Totdat er

iets gebeurt waardoor je van je stuk gebracht wordt; een heftige levensgebeurtenis zoals een ziekte, een verlies, maar het kan ook de geboorte van een (klein-)kind zijn of een verliefdheid. Dan komen er vaak levensvragen boven: Waarom overkomt mij dit? Wat is liefde? Hoe kijk ik aan tegen het levenseinde? Is er een God? Wat is werkelijk belangrijk in mijn leven?
Als start van de Zomerschool gaat Mirjam van Esschoten graag met u in gesprek over levensvragen en wat werkelijk van waarde is in uw leven.

2

**Dinsdag 30 juli, 10.00 - 12.00 uur,
De Bühne, Tristanstraat 18
Lezing met dia's over vogels door de
heer Ton van Rossum van het IVN**

De natuur en vogels in het bijzonder hebben de mens altijd geboeid. Helaas gaat het de laatste jaren minder goed met de vogelstand in Nederland.

Tijdens een uitgebreide diapresentatie over vogels in de zomer kijkt u naar vogels in verschillende habitats (leefgebieden) in Nederland. Vogels van sloot en plas, van rietland, van agrarisch land en van tuin, park en bos.

Ongetwijfeld zult u een aantal vogels kennen, met andere maakt u voor het eerst kennis, maar het zijn bijna allemaal vogels die in de omgeving van Gouda zijn waar te nemen.

Onbekend maakt onbemind, maar het omgekeerde geldt ook. Hoe meer je in de natuur ontdekt, hoe meer je ervan gaat houden.

Met deze presentatie wil de heer van Rossum daaraan bijdragen en u bent natuurlijk ook altijd welkom op een van de excursies van het IVN.

3

**Woensdag 31 juli, 10.00 - 12.30 uur,
Locatie IJsseldijk, Uiterwaardseweg 4
Jeu de boules(Petangue) toernooi
o.l.v. Margreet Rap**

Ook dit jaar 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 boules spel (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

4. Donderdag 1 augustus 10.00 - 12.00 uur, De Bühne, Tristanstraat 18 Henk Lijding, Art Quilts

Art Quilts vormen een nog jonge kunstvorm. In oorsprong zijn het quilts: drie lagen textiel waarvan de toplaag bestaat uit een kleurig samen-stiksel van lapjes. Met die toplaag zijn de meest kunstzinnige quilters aan de haal gegaan en experimenteerden met vorm, ontwerp, kleur en materialen. Het resultaat zijn prachtige textiele kunstwerken die nationaal en internationaal vaak

geëxposeerd worden.

In de lezing zal Henk Lijding de fraaiste Nederlandse Art Quilts laten zien en iets vertellen over hun makers. Hij zal ook ingaan op de vraag wanneer een quilt als Art Quilt, als kunstwerk, gezien kan worden en waarom dat kunst is. Het is een werelovende wereld van kleur en vorm. Laat u verrassen!

5a

Vrijdag 2 augustus, 10.00 - 14.00 uur, Fietsen naar theetuin De Kwakel in Oudewater o.l.v. Henk van der Wösten

Verzamelen op de parkeerplaats vóór Excelsior, Kale Jonkerpad 3. De fietstocht is ongeveer 33 km in totaal.

We fietsen via Driebruggen, Hoogerbrug en Papekop naar Oudewater, een prachtige tocht tussen weilanden door en langs vele sloten. In Oudewater rijden we door naar de Lange Linschoten en komen we vervolgens omstreeks 11.30 uur aan bij Theetuin De Kwakel. Hier ontmoeten we de wandelgroep, die o.l.v. Wietske van den Brink waarschijnlijk al in de tuin

neergestreken is. Ook wij hebben dan wel zin in een pauze en vervolgens kunnen we dan gezamenlijk genieten van onze welverdiende koffie en sandwiches. De theetuin biedt ook nog andere leuke mogelijkheden. Na een uurtje rijden we terug naar Oudewater en vandaar langs de IJssel, met een tussenstop bij de Kersentuin, en vervolgens via Hekendorp huiswaarts. Voor degenen, die de tocht op eigen gelegenheid langer willen maken, zijn er op de terugtocht nog tal van mogelijkheden.

5b

Vrijdag 2 augustus, 10.20 - 14.00 uur. Wandelen naar Theetuin De Kwakel met Wietske van den 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 met een stop bij de kersentuin en stappen in Hekendorp op de bus.

6

Maandag 5 augustus, bezoek aan het gemaal in Haastrecht

De rondleiding 'Waterhuishouding, dijken, onze veiligheid' begint om 10 uur.

Bereikbaar met buslijn 107 van Syn-tus. Vertrek 9.31 uur vanaf station Gouda, aankomst Haastrecht-centrum om 9.42 uur en 5 minuten lopen naar het Gemaal.

Controleert u a.u.b. nog even of de tijden van vertrek en aankomst nog kloppen i.v.m. de zomerregeling. Het is trouwens ook een leuk fiets-tochtje.

Het Gemaal De Hooge Boezem achter Haastrecht is een polderge-maal. Dit gemaal is in de 19e eeuw gebouwd om te kunnen blijven wonen en werken onder zeeniveau. Het veenweidegebied van West-Nederland is qua waterhuishouding een omgekeerde wereld: de meeste

huizen liggen er lager dan de rivie-ren. Dat is niet altijd zo geweest. Duizend jaar geleden lag alle land nog boven de afwaterende stromen. Hoe heeft dat gebied zo ver kunnen zinken? Welke problemen gaf dat voor de waterhuishouding? Welke vernuftige oplossingen hebben de mensen door de eeuwen bedacht om het water de baas te blijven? Het Hoogheemraadschap Stichtse Rijn-landen heeft de Hooge Boezem achter Haastrecht als waterbergings-gebied ingericht, het gebied is aan-gelegd en er is een belangrijke rol weggelegd voor natuurontwikkeling.

Actuele informatie over onze water-huishouding, kortom een bezoek waard! De rondleiding met kof-fie/thee duurt ongeveer 90 tot 120 minuten.

7

**Dinsdag 6 augustus 10.00 - 12.00 uur,
De Bühne, Tristanstraat 18
Een kennismaking met stoelyoga o.l.v. Lies
Terlouw, erkend yogadocent**

Misschien denkt u dat je voor yoga lenig en mobiel moet zijn, maar niets is minder waar. Iedereen is in staat om yogaoefeningen op een stoel te doen. Ook is het mogelijk om de oefeningen te combineren met houdingen naast of achter de stoel - met de handen aan de stoel voor een betere balans.

Misschien wel de belangrijkste reden om met stoelyoga te beginnen: net als bij "gewone yoga" doet het veel

voor je lichaam en geest. Er is veel aandacht voor het stimuleren van je spieren en het losmaken van je gewrichten. Daarnaast leer je op een goede manier gebruik te maken van je ademhaling en kom je tot ontspanning. Ook zal Lies het belang van meditatie aan de orde brengen. De oefeningen doet u het prettigst in gemakkelijk zittende, niet knellende kleding.

8

**Woensdag 7 augustus. Wandeling langs
bijzondere oude Goudse gevelstenen**

We verzamelen bij de Goudse Kaaswaag, Markt 35 om 9.45 uur. De wandeling duurt van 10.00 uur tot 11.30 uur

Wij bieden U weer een prachtige stadswandeling door historisch Gouda.

Deze keer lopen wij een route door Gouda langs mooie en interessante oude gevelstenen. Hierbij zal een gids van het Goudse gidsengilde uitleg geven.

Gevelstenen horen beslist thuis op de lijst van bijzondere elementen, die

een stad als Gouda haar unieke karakter verlenen. Een paar eeuwen geleden kon lang niet iedereen lezen en schrijven. Wilde je toch de aandacht trekken omdat je een bepaald product verkocht, dan deed je dat d.m.v. een gevelsteen of uithangbord. Zo wist men ambachtslieden, herbergiers, apothekers, brouwers, blekers, pijpenmakers en winkeliers makkelijk te vinden.

Er is veel verloren gegaan, maar in de binnenstad van Gouda zijn nog veel van deze juweeltjes te bewonderen.

9

Donderdag 8 augustus, 10.00 - 12.00 uur.
De Chocoladefabriek, Klein Amerika.
Steenlandzaal. Historisch Gouda in 3D

Soldaten die marcheren over de Markt, de 19de-eeuwse kermis die wordt opgebouwd en de warenmarkt omringd met huifkarren: al deze beelden van Gouda rond 1890 krijgt u te zien in een 3D presentatie van het Streekarchief Midden-Holland. De oude foto's uit de 19de eeuw, gemaakt door de familie Oliviers,

doken op tijdens de Gelukkige Vondsten Dagen in 2017.

Niet alleen het leven in de binnenstad, maar ook uitstapjes van de familie naar Haastrecht komen voorbij.

De foto's op een groot scherm, waardoor je veel details ziet, zijn geweldig om te zien.

10

Vrijdag 9 augustus, 12.30 - 14.30,
De Bühne, Tristanstraat 18
Afsluiting Zomerschool met 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 2019 evalueren en we hopen dat u ons met nieuwe ideeën wilt inspireren voor de Winteractiviteiten die wij in december 2019 voor u 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 twee koffie en twee keer een eenvoudige lunch.

Inschrijven

U kunt zich inschrijven bij Willemijn van Oosterom, willemijn.svmh@caiway.net. 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 ook bellen, het telefoonnummer van Willemijn is 0182 761464, maar alleen als u geen mogelijkheid hebt om haar een e-mail te sturen. Dit maakt het voor Willemijn 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!