

Nieuwsbrief december 2024

Jaargang 4



Kerstviering, zondag 22 december 2024

Op zondagmiddag 22 december a.s. houden we de traditionele kerstborrel op ons pleintje tussen 17.00 tot 19.00 uur! Om 18.00 uur komt het Bellamy mannenkoor voor ons mooie kerstliederen zingen. We bestellen warme soep, wat warme hapjes en we verzorgen een drankje.

Als je het leuk vindt om iets lekkers mee te nemen, doe dat dan vooral (zoals: chips, nootjes, lever-/grillworst, toastjes met een kaasje of bakje salade etc.) Dan maken we er samen een smakelijke en gezellige kerstborrel van.

We hopen jullie te ontmoeten en een leuk pre-kerstmoment te hebben met elkaar. Tot de 22^{ste}! Malène, Joke, Tijn (kerstboom en drankjes), Marcia (versiering kerstboom), Maartje (soep en hapjes), Magriet.

Bij slecht weer wijken we voor de borrel uit naar de Hofsalon en zingt het koor onder de grote (auto)poort. Kunt u op de 22^{ste} vooraf, tijdens en/of na afloop helpen, dan heel graag. je kunt je aanmelden via het speciale emailadres voor festiviteiten:

willem.orange@yahoo.com

Nieuwjaarskoffie in de Hofsalon

Op 8 januari 1025 bent je van harte uitgenodigd in de Hofsalon voor een nieuwjaar-koffiemoment. Dat is tussen 10,45 uur tot 12.30 uur. Kom er gezellig bij voor een warm bakkie en wat lekkers!

Joke en Malène zijn uw gastvrouwen.

Beleef samen de kersttijd

De 12 stille nachten van 24 december tot 6 januari. De zonnewende, de natuur staat even stil. Tijd voor reflectie. Beleef de kersttijd en de start van het nieuwe jaar door samen terug te kijken op het jaar dat geweest is en vooruit te kijken naar het nieuwe jaar dat komt.

De start bijeenkomst is op zondag 22 december van 11.00 tot 13.00 in de Hofsalon. De afsluitende bijeenkomst is op zondag 12 januari (zelfde tijd). Op de startbijeenkomst krijg je uitleg over de betekenis van de 12 stille nachten en hoe je in je dagboekje van de 12 stille nachten kunt werken. Op 12 januari laten we onze wensen en voornemens klinken.

Vanaf 24 december tot 6 januari krijg je iedere dag een klein opdrachtje dat je gedurende de twaalf stille nachten van mij in je mail zult ontvangen. De opdrachtjes bestaan uit korte dagboek oefeningen, schrijven, kleine illustraties en gedichtjes waarin we iedere dag reflecteren op een thema. De laatste zes nachten van het oude jaar kijken we terug naar het oude jaar en vanaf de nieuwjaarsnacht blikken we vooruit naar het nieuwe jaar.

Je hoeft niet te kunnen schrijven of tekenen. Het gaat om het betekenis geven aan het afgelopen jaar en gevoel krijgen bij wat je zou wensen voor het nieuwe jaar.

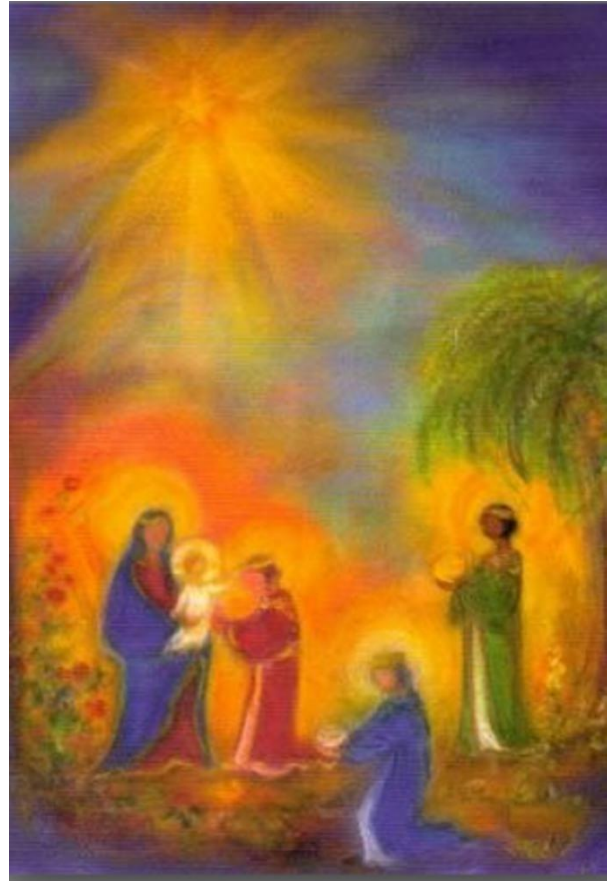
Je kunt je opgeven voor 22 december bij Joke Klinkert Biografisch Coach via info@biografischecoaching.nl of 06-167 888 33. Kosten voor deelname zijn 10 euro voor het hele traject.

Cursus over moederschap

Biografisch schrijven en ervaringen uitwisselen over de betekenis van het moederschap in jouw leven. Op 6 februari 2025 start een tweewekelijkse praat- en schrijfgroep op de donderdagavonden in de Hofsalon met als hoofdthema: de metamorfose van zwangerschap, geboorte en moederschap. We praten en schrijven in twee wekelijkse sessies over bovenstaande thema's. Wat betekent het moederschap in jouw leven? De bijeenkomsten kennen een vaste structuur en worden begeleid door Joke Klinkert, verloskundige n.p. en biografisch coach. Het is niet nodig dat je schrijfervaring hebt. Kosten voor deelname zijn: 200 euro voor vijf schrijfsessies met koffie, thee en lekkers.

Bel gerust als je meer info wilt. **Joke Klinkert 06-167 888 33**,
info@biografischecoaching.nl

Meer info op: zie biografischecoaching.nl



Afval prikken/-opruimen in het Rijtuigenhof

Al 10 maanden is een wisselende groep vrijwilligers iedere 3^e zondag van de maand vanaf 13.30 uur actief bezig met het opruimen van los slingerend afval op de grond, incl. peuken en bladeren. Met grijpers, bezems, vuilniszakken in de hand of de zak op de rollator gaan we met elkaar tekeer. Ook zijn er Hofbewoners die individueel vuilprikken op een zelfgekozen dag en tijdstip. Gezellig samen of individueel, zonder verplichting om er ook elke keer te moeten zijn. Soms drinken we na afloop een kopje thee bij een van de vrijwilligers. De groep vrijwilligers groeit gestaag, maar nieuwe aanwinst wordt op prijs gesteld. Komt u ook een keer? Meer informatie nodig? **Mail Joke op jokehiemstra888@hotmail.com**

Lopende activiteiten in de Hofsalon

Meer bewegen voor ouderen	woensdag van	09.45 - 10.30 u.
Koffieochtend	woensdag van	10.30 - 11.30 u.
Spelletjesmiddag:	vrijdag van	14.00 - 16.00 u.
Qigong:	zaterdag van	10.00 - 11.00 u.
Qigong:	zaterdag van	11.15 - 12.15 u.
Comictekenen kinderen:	zaterdag van	12.30 - 13.45 u.
Comictekenen volwassenen:	zaterdag van	14.00 - 17.00 u.
Filmavond	zaterdag van	20.00 - 22.00 u. (om de 14 dagen)

Informatie en aanmelden via emailadres: hofsalon97@mail.com

Masterclass Perspective Drawing

Wil jij graag expert worden in het tekenen in 3D? Dan leer je in korte tijd handige tools en is deze cursus echt iets voor jou!

Would you like to become an expert in drawing in 3D? Then you learn useful tools in a short time and this course is really something for you!

De cursus wordt gegeven door Emilio Battiato, Comics book Author en Annabel Kamerbeek, Visual Arts & interior design. De masterclass wordt gegeven op zaterdag 4 januari 2025 van 13.00 tot 17.00 uur & zondag 5 januari 2025 van 13.00 tot 17.00 uur in de Hofsalon,

De kosten: vroegboekorting – earlybird vóór 31 december 2024: €99,--, daarna € 129,--
Aantal deelnemers: maximaal 12 personen.

Aanmelden via studiokamerbeek@gmail.com of 06 41464781

Cursus astrologie voor beginners.

Astrologie begrijpen aan de hand van je eigen horoscoop.

Start: 4 lessen in 2025, van vrijdag 17 januari t/m vrijdag 7 februari, van 19:45 tot 21:45 uur.

1 Zon, Leeuw en Steenbok; Maan, Kreeft en Waterman. De 4 elementen.

2 Mars, Ram en Schorpioen; Venus, Stier en Weegschaal.

3 De 3 kruizen. Mercurius, Tweelingen en Maagd.

4 De aspecten. Jupiter, Boogschutter en Vissen.

Kosten: € 95,-. Contant te betalen op de eerste avond. Aantal deelnemers: max. 7.

Dit bedrag is inclusief een tekening van je persoonlijke horoscoop, daarvoor heb ik je geboortetijd nodig!

- een digitale syllabus, document in Word, krijg je per e-mail.

- Een gedrukte syllabus kun je tegen kostprijs bestellen.

Vervolg: 6 lessen van vrijdag 7 maart t/m vrijdag 11 april, van 19:45 tot 21:45 uur.

5 Saturnus en Uranus. Neptunus en Pluto.

6 Ascendant en Midhemel; de huizen.

7 De huizen: heren en bewoners van de 12 huizen.

8 De Zwarte Maan en Priapus.

9 De Zwarte Zon en de Diamant.

10 De maansknopen. De actualiteit in de horoscoop.

Kosten les 5 t/m 10: € 95,00. Contant te betalen op de eerste avond. Aantal deelnemers: max. 7.

Aanmelden: via marcelzwart@upcmail.nl zie ook: <https://www.marcelzwart.nl/>

Astrologie is de oudste vorm van spirituele mensenkennis. Nieuwe kennisbronnen als tarot, kabbala, human design en de gene keys voegen daar hun meerwaarde aan toe. Te midden van al deze ontwikkelingen blijft astrologie nog altijd springlevend.

Wat astrologie en vooral tarot aanleeft, het idee van voorspellingen. In mijn ervaring levert voorspellen weinig op. Waar ben je per slot van rekening zelf als mens. De meerwaarde van deze en andere "kennissystemen" is precies dat: kennis als basis voor een diepgaand begrip van menselijk leven en menselijk bewustzijn. Als je daar voor gaat, dan is de reis eindeloos en indrukwekkend.

Workshop: Op een goed gemikte vrijdagavond tussen 7 februari en 7 maart organiseer ik nog een workshop. Prijs: € 10,-. Voor deelnemers aan deze cursus € 5,-. Onderwerp: de kosmische actualiteit in de wereld en in het individu.

Aanmelden: via marcelzwart@upcmail.nl zie ook: <https://www.marcelzwart.nl/>

Qigong en meditatie lessen in de Hofsalon

Qigong is een Chinese bewegingsleer en uitermate effectief voor het versterken van zowel lichaam als geest. De eenvoudige en sierlijke oefeningen stimuleren de doorstroom van energie (Qi) en maken je lichaam ontspannen en krachtig. Qigong is één van de therapievormen van de traditionele Chinese geneeskunde.

Het is heerlijk om te beoefenen en brengt zowel ontspanning als extra vitaliteit. Het combineert specifieke bewegingspatronen, visualisaties en ademhalingstechnieken, en brengt zo lichaam en geest in evenwicht. De oefeningen zijn makkelijk uit te voeren. Iedereen die wat tijd kan vrijmaken om regelmatig te oefenen, ervaart al snel het ontspannende en stabiliserende effect van Qigong. Dit heeft een positief effect op de gezondheid, zowel om te voorkomen als om te genezen.

Docente : Mijanou Latul -Ing

Tijd en dag: zaterdagochtend van 10.00u tot 11.00 u en de 2^e les van 11.15 tot 12.15 u.

Kosten : € 100,- per 10 lessen. Proef les € 10,- De cursus gaat door bij aanmelding vanaf 8 deelnemers. Betaling bij aanvang van de cursus in contanten bij de docente, er wordt geen restitutie verleend

Aanmelden via: hofsalon97@mail.com

Oproep: Bridge in de Hofsalon?!

Het zou heel leuk zijn als het lukt een bridgeclubje in de Hofsalon op te richten met hofbewoners/buurtgenoten. Heeft u belangstelling stuur dan een mail naar **hofsalon97@mail.com**

YIN-YOGA in de Hofsalon

Yin yoga is een langzame vorm van yoga voor rustige houdingen. Yin Yoga maakt je lichaam soepel en sterk. Je voelt wat je lichaam aan kunt. Yoga is compassie voor je zelf.

Docente: Kelly van Haastere

Wat heb je nodig?

Grote handdoek/badlaken, warme sokken, trui/vest, een dekentje (voor de ontspanning), een klein kussentje om op te zitten en een eigen yogamatje

Wanneer: Vanaf woensdag 15 januari 2025 van 19.00 tot 20.30 uur

Kosten : € 70,- per keer 7 lessen, proefles € 10,- De cursus gaat door bij minimaal 8 aanmeldingen. Betaling bij aanvang van de cursus in contanten bij de docente, er wordt geen restitutie verleend. **Aanmelden via: hofsalon97@mail.com**

Verwonderwandelingen door Amsterdam

Sinds mijn pensioen ben ik door Amsterdam gaan wandelen en merkte dat hoe doelbezogener je loopt hoe meer je ziet om je over te verwonderen. Het gaat mij niet om het spectaculaire maar om onverwachte, soms grappige details, alles wat te zien is als je de tijd neemt om samen te kijken.

Met de verwonderwandelingen via het Stadsdorp OvertoomseSluis geef ik daar al jaren zo een keer per maand vorm aan. Op het moment maak ik door Amsterdam Oost meerdere wandelingen. Wandelingen duren ongeveer een uur à vijf kwartier en na afloop drinken we samen wat.

Ik houd via een emailgroep iedereen op de hoogte, waarvoor je je per mail kunt aanmelden. Dat betekent niet dat je altijd mee moet wandelen, je kan per keer kiezen. De volgende wandeling plan ik zaterdag 21 december.

Aanmelden bij: Gijs Kalsbeek, 06-51928569, g.kalsbeek-m.metze@kpnmail.nl

Documentaires kijken in de Hofsalon.

Lijkt het u ook leuk om in de wintermaanden januari, februari en maart in de Hofsalon met hofbewoners/buurtgenoten documentaires te kijken, geef u dan op bij Magriet via e-mailadres tammens.magriet@gmail.com. De deelnemers bepalen de eerste keer samen de te kijken documentaires, neem dus de titels die je graag wilt zien mee.

Start: Zondag 4 januari 2025 met de documentaire 'Our Planet' ; Behind the scenes (voorstel).

Tijd: inloop vanaf 10.30 uur, start documentaire 11.00 uur.

Kosten: Vrijwillige bijdrage voor koffie/thee met koek en gebruik Hofsalon.

Hoe kom je in de Hofsalon.

Zo kom je de hal van de Hubstudio binnen: Toets ß in het belscherm en boven in het belscherm zie je DAKOPBOUW. Toets het symbool voor "bel" in en de deur naar de trap/lift in de hal wordt boven voor je geopend. Je vindt de Hofsalon op 2 hoog. En lukt het niet om binnen te komen, bel dan je gastvrouw/-heer of docent.