



april/ 2022

Van de coördinator

Het is fijn om te zien dat het weer iets drukker begint te worden tijdens de inloop nu de beperkende maatregelen zijn verdwenen. Soms hebben we zelfs al buiten gezeten, want wat hadden we een mooie februarimaand met veel zon. Ook hebben we weer de mogelijkheid om activiteiten te organiseren. We hebben meteen enthousiast leuke activiteiten bedacht voor het hele komende jaar.

In deze nieuwsbrief lees je wat we met Pasen gaan doen en we geven je ook de kans om deze maand even een (pingpong)balletje te slaan. Ook de fietsactiviteit in mei staat al in deze nieuwsbrief, zodat je tijd genoeg hebt om je op te geven. Sportieve activiteiten dus dit keer. Dit sluit ook goed aan bij het volgende stukje over Positieve Gezondheid.

Tot ziens en hartelijke groet, Ineke Opstal.



Eén van de dimensies van Positieve Gezondheid is '**Mentaal welbevinden**', Hoe zit jij in je vel en hoe voel je je vandaag? Een vraag die je vast regelmatig wordt gesteld. En vaak reageer je hier op met een standaard antwoord als 'Ik voel me goed, of vandaag iets minder want.....'

Maar wát voel je dan eigenlijk? Voel je werkelijk wat je voelt of ben je iemand die gevoelens wegdrukt? Uiteindelijk doet dat je geen goed en kun je er zelfs ziek van worden. Gevoelens moeten een weg naar buiten kunnen vinden. Door erover te praten of te schrijven bijvoorbeeld of je frustraties af te reageren met een lichamelijke activiteit, zoals eens lekker schoonmaken of even hardlopen. Of door hulp in te schakelen en te leren te vertellen wat je voelt. Soms verliest een naar gevoel dan zijn lading en kun je weer verder. Durf je je gevoelens toe te laten, zowel positieve als negatieve, dan beleef je ze sterker en leef je intenser.

Het invullen van het spinnenweb is een leuk hulpmiddel om er achter te komen waar jij aan zou wil werken. Wie weet kom je er dan achter wat je werkelijk voelt en welke stap je wil nemen om te zorgen dat je je nog beter gaat voelen. Vraag mij gerust om er samen eens één in te vullen.



Nieuws over onze activiteiten

Inloop

Maandag	14.00 – 16.00 uur	Dinsdag	10.00 – 12.00 uur	Woensdag	10.00 – 12.00 uur
Donderdag	14.00 – 16.00 uur	Vrijdag	14.00 – 16.00 uur	Zondag	14.00 – 16.00 uur

17 april Eerste Paasdag: 11.30 uur -14.00 uur: Gezellige Paasbrunch.

Eigen bijdrage € 5,-

Je kunt je hiervoor opgeven via de administratie of de inschrijffijst op het prikbord.

18 april Tweede Paasdag: 14.00 -16.00 uur: Inloop

27 april Koningsdag: 10 -12 uur: Inloop en vanaf 18.00 uur een wijkmaaltijd: graag opgeven!

Haardpraat

De volgende haardpraat is op 22 april.

Tafeltennis



6 april is het Landelijke Tafeltennisdag.

Daarom hebben wij van maandag 4 t/m zondag 10 april een tafeltennistafel in het Inloophuis staan. Kom je een partijtje tafeltennis spelen tijdens onze inloopuren? Lekker even al je frustraties wegslaan tijdens een fanatiek potje of gewoon heerlijk lachen om het spel en gemiste slagen?

14 mei: Happen en trappen

14 mei is het nationale fiets- en molendag. Daarom hebben we een verrassende fietstocht georganiseerd voor wijkbewoners en betrokkenen van het Inloophuis uit Schothorst. We gaan met de fietsboot, bezichtigen onderweg o.a. een molen en ook een pannenkoekenlunch is inbegrepen. Verzamelen doen we bij het Inloophuis onder het genot van koffie en wat lekkers. We verwachten rond 14 uur weer terug te zijn. De totale fietstijd is ongeveer 1 uur (in etappes). We vragen een eigen bijdrage van € 5,-. Je kunt je opgeven via de administratie van het Inloophuis tijdens inlooptijden of een mail sturen naar info@inloophuisschothorst.nl.



Nieuws uit de wijk

Wist je dat... wij in onze wijk het kleinste museum van Amersfoort hebben? In het Hof van de Count, de Buurttuin aan de Count Basiestraat, staat **het CoBa**. Op dit moment is er een nieuwe tentoonstelling: "Kijk op Kleur" van de kunstenares Heleni Greeve. Ga gerust eens kijken in het Hof van de Count!

Van het bestuur

Lieve mensen,

We leven in verwarrende tijden: We zijn blij dat alle maatregelen rond de Coronapandemie nu achter ons liggen (en dat we gedurende die tijd goed voor elkaar bleven zorgen). Maar vervolgens worden wij onverwacht geconfronteerd met die verschrikkelijke oorlog in Oekraïne, die dagelijks ons nieuws en beeldschermen beheerst. Tegelijkertijd genieten we van het mooiste weer in de maand maart ooit!

In april leven veel mensen toe naar belangrijke religieuze gebeurtenissen, zoals het joodse Pesach, de islamitische Ramadan en het christelijke Pasen. En het is ook weer mogelijk om gezamenlijk Koningsdag feestelijk te vieren.

Met al deze ervaringen, en daarnaast wat ons in ons eigen leven bezighoudt, gaan wij de komende periode in. Daarin hopen wij elkaar en anderen, wellicht ook gasten uit het oorlogsgebied, in het inloophuis te ontmoeten. Laten we met elkaar proberen het huis weer tot leven te brengen! Heb oog en hart voor elkaar.

Hartelijke groet, Willy, Ruurd, Bert en Reina.

info@inloophuisschothorst.nl. T:0334801902

Lancelotpad 18, Amersfoort

www.inloophuisschothorst.nl

of volg ons op facebook

