

### Nummer twintig!

Het vierde lustrum van deze periodiek, waarmee we u op de hoogte houden van wat er gebeurt in Buurthuis Het Voorhof. Ook in deze editie informatie over activiteiten en mensen, terug- en vooruitblikken en nieuws over geplande en al lopende activiteiten. We wensen u veel leesplezier en: reageren mag natuurlijk! Graag zelfs!

### Onze vrijwilligers



Een nieuw gezicht: **Asmara van der Mierden!**

Mijn naam is Asmara, ik ben 27 jaar en woon in Delft. Sinds maart van dit jaar maak ik deel uit van het vrijwilligersteam van Buurthuis Het Voorhof. Daarvoor werkte ik als bedrijfsleidster in een Spaans restaurant. Omdat ik een paar maanden ben gaan reizen in Azië heb ik die baan helaas moeten opzeggen. Werkse! (de instelling die mensen begeleidt bij het vinden van een nieuwe baan) heeft mij geholpen om toch iets soortgelijks te vinden maar dan op vrijwillige basis, zodat ik toch iets om handen heb.

Mijn functie hier is gastvrouw/beheerder en dat doe ik nu drie dagen in de week met veel plezier!

### Buurttafel

Op woensdag 13 mei hebben onze beheerders **Marianne Brounné** en **Willem-Jan** laten zien dat ze ook op het gebied van het bereiden van soep hun mannetje staan. Twee weken later mochten twee 'nieuwelingen', **Infairio Bordewijk** en **Jorn van Katwijk**, datzelfde met hun menu, een lekkere nasi-schotel. Onnodig om te zeggen dat het op beide avonden weer gezellig druk was, en dat alle deelnemers weer lekker hebben zitten 'smikkelen en smullen', om Lowieke de Vos van de Fabeltjeskrant maar eens te citeren...



Op dit moment gaan we ervan uit dat de volgende Buurttafels worden gehouden op 10 en 24 juni aanstaande. Ze zijn beiden nog met vakantie, maar we hebben al een toezegging dat ons vaste kookduo **Marianne Brounné** en **John Bloem** hun plaats achter het fornuis weer gaan innemen. Wat ze gaan bereiden? Nog geen idee – het is ook wat overdreven om ze op hun vakantieadres daarover op te bellen – maar smaken zal het zeker!

Dus, als u wilt deelnemen aan een van de volgende Buurttafels, niet vergeten om u aan te melden! Dat moet uiterlijk de maandag voorafgaande aan de Buurttafel, vóór 13:00 uur via een telefoontje naar 015 261 6006 of een e-mail naar [buurthuisvoorhof.adm@gmail.com](mailto:buurthuisvoorhof.adm@gmail.com).

#### Voor de zekerheid:

*er zijn mensen die zich als 'vaste deelnemer' willen aanmelden. We vinden het jammer dat we u moeten zeggen dat het ons momenteel teveel tijd kost om een deelnemersadministratie op te zetten. Misschien dat we in de toekomst een soort 'Buurttafel-abonnement' kunnen maken, maar tot die tijd blijven we zeggen:*

*u moet zich voor elke Buurttafel opnieuw aanmelden, en natuurlijk gaan we ervan uit dat u zich afmeldt als u – ondanks uw aanmelding – alsnog niet kunt komen! Dank voor uw begrip!*

### Regionale bekendheid!

Op 12 mei is een fotografe van Fonds 1818 (u weet wel, een van de fondsen waarvan we een forse bijdrage hebben gekregen voor de renovatie) aanwezig geweest bij 'Bewegen voor ouderen', dat wordt geleid door **Elja van Rijt**. Zij heeft een aantal foto's gemaakt die zullen worden geplaatst in het Fonds 1818 Magazine, een blad dat één keer per kwartaal verschijnt. In dat blad bericht het fonds over allerlei instellingen, verenigingen en organisaties die het heeft gesponsord en het leek de redactie leuk om ook eens een kijkje in het Buurthuis te komen nemen. De dames hebben zich die ochtend van hun beste kant laten zien, zoals blijkt uit de foto's bij dit artikeltje. Dat heeft ertoe geleid dat ze zelfs op de voorkant van het magazine te bewonderen zullen zijn!



Te zijner tijd zullen we een aantal exemplaren van het magazine ontvangen. We zullen ze op de tafel in de hal neerleggen, zodat u er eentje kunt meenemen!

### Lekker in je vel – middag (door Laurien Seip)

Zaterdag 30 mei. Vanaf 1 uur 's middags werd onze Ontmoetingsruimte ingericht voor een bijeenkomst, die geleid werd door de helderziende heler **Rianne Collignon**, daarin bijgestaan door haar partner. Nadat de tafels waren verschoven, namen de deelnemers plaats op in een cirkel opgestelde stoelen. Een aantal aanwezigen

had al eerder een dergelijke sessie van Rianne bijgewoond, maar er hadden zich ook vier 'nieuwkomers' aangemeld. Na ontvangst met koffie en thee begonnen we de 'Lekker in je vel'-middag met een meditatie, gevolgd door een les in schoudermassage. We werden ingewijd in tapotage, acupressuurpunten en effleurages en rol-, rek- en strijktechnieken, die we beurtelings bij elkaar moesten toepassen. Na een korte pauze konden we, geheel losgemaakt en gestimuleerd, beginnen aan het volgende onderdeel van het programma: de EFT techniek. Dat is een manier om de emotionele lading die bepaalde gebeurtenissen in ons lichaam hebben achtergelaten, naar boven te halen en te verwerken. De focus van deze, in oorsprong Amerikaanse, techniek lag deze middag op positiviteit. Met behulp van 7 acupressuurpunten en met elkaar uitgesproken set-up zinnen hebben we geleerd, dat er behalve negatieve situaties ook heel veel momenten zijn in ons leven waar we dankbaar voor kunnen zijn.

Om half vijf hebben we nog een half uurtje nagepraat met elkaar, waarna er een einde kwam aan een geslaagde en heel bijzondere middag. Ik ben blij dat ik, behalve als beheerder en verzorger van de consumpties, ook als deelnemer deze sessie heb kunnen meeleven!



### Rabobank Sponsorfietstocht

In de vorige nieuwsbrief stond helaas een foute datum vermeld: de Sponsorfietstocht in Delft wordt gehouden op **zondag 20 september!** We hebben na de aankondiging nog niet al te veel aanmeldingen binnen – twee, om precies te zijn... Om die reden nemen we hier wat informatie over van de website van de Rabobank, zodat u een beter idee kunt krijgen waar het over gaat:



**Rabobank Sponsorfietstocht**

*Nog drie maanden en dan is het zover: op zondag 20 september a.s. gaat de vijfde Rabobank Sponsorfietstocht van start. De voorbereidingen zijn in volle gang. Maar liefst 130 verenigingen en instellingen hebben zich met ruim 4.000 deelnemers al ingeschreven. U weet: hoe meer mensen meefietsen, hoe beter het is voor de clubkas!*

*De vijfde Sponsorfietstocht: reden voor een feestje. Om deze editie een speciaal tintje te geven, heeft de fietstocht dit jaar een thema: 'Ik hou van Holland'. Op de startlocaties vinden er diverse activiteiten plaats die bij dit thema aansluiten. Ook de diverse acties staan in het teken van 'Ik hou van Holland'.*

*Rabobank Zuid-Holland Midden organiseert een Twitter-actie tijdens de Rabobank Sponsorfietstocht. Geef verslag tijdens de Rabobank Sponsorfietstocht via Twitter met @RaboZHMidden en #RaboSFT. De leukste tweets en/of foto's belonen we met een geldprijs voor de Stichting!*

*Hoe creatief zijn de verenigingen en instellingen uit Delft, Lansingerland, Midden-Delfland en Pijnacker-Nootdorp? Rabobank Zuid-Holland Midden reikt een prijs uit aan de groep die het mooist, kleurrijkst of feestelijkst verkleed deelneemt aan de Sponsorfietstocht. Een onafhankelijke jury wijst de winnaar aan. Speciaal voor kinderen tot en met 12 jaar is er de Fietsversieractie. Pimp je fiets en win! Wij loven een prijs uit voor de fiets die het mooist versierd is. Meer weten? Of wilt u op de hoogte blijven van alle nieuwtjes over de Rabobank Sponsorfietstocht? Fiets dan even langs de [website!](#)*



Eindelijk een mogelijkheid om op een sportieve manier geld in te zamelen voor het Buurthuis! Elke deelnemer aan de gezellige 30 km-tocht levert ons € 10,- op, en voor degenen die de dubbele afstand afleggen is dat zelfs € 20,- ! Ultra-sportievelingen kunnen voor een 'beloning' van € 20,- per deelnemer de 'wielrenroute' van 85 km doen. Er hebben zich al twee van deze ultra-sportievelingen aangemeld! We kunnen met alle deelnemers samen maximaal € 500,- bij elkaar trappen, en in deze financieel sombere tijden zou dat een geweldig extraatje zijn... Dus: geef door aan onze administratie dat u wilt meedoen en welke afstand u wilt gaan fietsen! Dat kan via de telefoon (015 261 6006) of via een e-mail naar [buurthuisvoorhof.adm@gmail.com](mailto:buurthuisvoorhof.adm@gmail.com). De start vindt plaats bij Hockeyclub Ring Pass, Westblok 1 in Delft. We rekenen op u! Trouwens: elektrische fietsen zijn ook toegestaan, dus dat kunt u niet als excuus gebruiken om weg te blijven!



### Social Media

Volg ons op **LinkedIn, Facebook, Twitter** en **Buurtlink!**



Zie:  
[www.buurthuishetvoorhof.nl](http://www.buurthuishetvoorhof.nl)  
[www.linkedin.com/in/buurthuishetvoorhof](http://www.linkedin.com/in/buurthuishetvoorhof)  
[www.facebook.com/BuurthuisHetVoorhof](http://www.facebook.com/BuurthuisHetVoorhof)  
<https://twitter.com/VoorhofII>  
<https://www.buurtlink.nl>

### Nieuwe activiteiten!

- **Gratis proefles Yoga**

**Iris Plukaard** wil een proefles Yoga komen geven in het Buurthuis. Daarbij meldt ze diverse 'varianten': Hatha Yoga (gericht op ontspanning), Ashtanga Yoga (een intensievere vorm), Yoga voor ouderen (desgewenst zittend op een stoel), zwangerschapsyoga (vanaf 14 weken), kinderyoga (diverse leeftijden), yoga en mindfulness voor kinderen (vanaf 7 jaar) en tieneryoga. Voor elk wat wils, dus! Informatie te verkrijgen via telefoon 06 4053 2306 of via e-mail [irisplukaard@ziggo.nl](mailto:irisplukaard@ziggo.nl).



### De zomer komt eraan...

en dat betekent dat er in de maanden juli en augustus geen nieuwsbrief zal verschijnen, tenzij er dringende zaken te vertellen zijn. In september start het 'nieuwe seizoen'; uw activiteitenleider kan u vertellen of de activiteit waaraan u deelneemt al dan niet doorgaat in de zomervakantie. Voor iedereen die van plan is om er in de komende maanden even tussenuit te trekken: een heel fijne vakantie toegewenst!

### Ten slotte nog dit:

- Niet vergeten om eens te kijken bij de boeken in onze boekenverzameling. Er zit vast wel wat voor u bij! Kleine boeken kosten maar € 0,50 en grote relatief nog minder: maar € 1,-!
- Hebt u een nieuwtje of een bericht dat u via deze nieuwsbrief openbaar wilt maken? Stuur het op naar het e-mailadres dat u bovenaan deze nieuwsbrief ziet staan. Even bellen mag natuurlijk ook!



Wenst u deze nieuwsbrief niet langer te ontvangen? Stuur een mailtje of bel even en we verwijderen u van de mailinglijst.



<b>Activiteitenladder Buurthuis Het Voorhof</b>			
<b>DAG</b>	<b>TIJD</b>	<b>ACTIVITEIT</b>	<b>PRIJS</b>
maandag	19:30-23:00	<b>Klaverjassen</b> Colette Halma: halma@q8.com	€ 6,00 per maand
dinsdag	09:30-11:30	<b>Inloop-koffieochtend</b>	
	09:30-10:30	<b>Bewegen voor ouderen (gr. 1)</b> Elja van Rijt: 015 261 7485 / eljavanrijt@hotmail.com	
	10:45-11:15	<b>Inloopspreekuur Careyn (laatste dinsdag v/d mnd)</b> Rianne Hogervorst: 06 1214 1965	
	10:45-11:45	<b>Bewegen voor ouderen (gr. 2)</b> Elja van Rijt: 015 261 7485 / eljavanrijt@hotmail.com	
	13:00-16:00	<b>HCC Seniorenacademie (2e en 4e dinsdag v/d mnd)</b> Harry de Groot: hl.degroot@casema.nl	
woensdag	09:30-11:30	<b>Conversatie Nederlands voor vrouwen</b> Mariëtte de Bruijn: 015 212 6002	
	09:30-11:30	<b>Koffie-inloop (vanaf 27 mei)</b> Paul Makkus: pmakkus@hotmail.com	
	10:00-11:30	<b>Computerles beginners</b> Ineke Nieuwpoort: 015 261 4920 / lahaye.nieuwpoort@casema.nl	€ 50,00 / 10 lessen
	14:00-15:30	<b>Kinderclub De Tamboerijn</b> Rene Strengholt: 015 880 4887 / rene.strengholt@gmail.com	
	17:00-20:00	<b>Buurttafel, iedere 2e en 4e woensdag van de maand*</b> aanmelden via buurthuisvoorhof.adm@gmail.com	€ 4,- per persoon
	19:30-21:00	<b>Cursus Spaans *</b> Caridad Machin: chomaca2002@yahoo.co.uk	€ 100,-/ 10 lessen
donderdag	09:30-11:00	<b>Italiaans voor gevorden</b> Silvia Dellaghezza: 06 1280 9330	€ 80,00 / 10 lessen
	10:00-11:00	<b>Tai-chi</b> Hans Richters: 015 212 5460 / j.richters@yahoo.com	
	11:15-12:45	<b>Italiaans conversatie</b> Silvia Dellaghezza: 06 1280 9330	
	13:00-14:30	<b>Italiaans voor beginners *</b> Silvia Dellaghezza: 06 1280 9330	€ 80,00 / 10 lessen
	15:30-16:30	<b>Volksdansen voor Russische kinderen</b> Svetlana Kononova: s.a.kononova@mail.ru	
	19:30-22:00	<b>Kunstschilderen</b> Chiel Nienhuis: 015 256 0821 / info@voorhofcreatief.nl	€ 6,50 / les
	vrijdag	09:30-11:30	<b>Tekenen en schilderen</b> Roos Wisse: 015 261 7363 / s.m.m.wisse@online.nl
09:30-11:30		<b>Conversatie Nederlands voor vrouwen</b> Mariëtte de Bruijn: 015 212 6002	
10:00-11:00		<b>Bloemschikken (1x per maand)</b> Ineke Bayens: 06 2751 5015 / inekebs@hotmail.com	
10:00-11:00		<b>Qi-gong &amp; Tai-chi</b> Hans Richters: 015 212 5460 / j.richters@yahoo.com	€ 64,00 / 2 maanden
13:30-16:00		<b>Portret- en figuurtekenen</b> Chiel Nienhuis: 015 256 0821 / info@voorhofcreatief.nl	
zaterdag		15:00-17:00	<b>Libres pro Aetate (toneel Russische jeugd)</b> Anastassia Blanter: anastassia_blanter@hotmail.com
zondag	09:30-13:30	<b>Geloofsgemeenschap</b> Andre Bruinink: 06 3313 7300 / bruininkandre@gmail.com	
	13:30-16:30	<b>Athletes in Action (1x per maand)</b> Marinus Meinster: 06 2334 1766	
	14:00-16:00	<b>Outreach Center Delft</b> Eric Bruin: 06 5394 3956 / outreachcenter015@gmail.com	
<b>Coachee!</b> spel: individuele sessies voor kinderen (op aanvraag bij <b>Maud Amiabel</b> ) *			
<b>* Deze activiteiten zijn nog niet begonnen. Start bij voldoende deelnemers!</b>			

Stichting Buurtwerk Voorhof II werkt samen met

