

### Nummer tweeëntwintig!

De zomervakantie is voorbij. Het is alweer september, en dus is het nieuwe seizoen van start gegaan. Dat betekent dat ook de nieuwsbrief weer gaat verschijnen, zodat u op de hoogte blijft van het wel en wee van Buurthuis Het Voorhof en de mensen die daar aan het werk zijn. We wensen u veel leesplezier en: reageren mag natuurlijk! Graag zelfs!

### Onze activiteitenleiders

In deze rubriek een introductie van een 'oudgediende': **Elja van Rijt!**



Hallo!

*Mijn naam is Elja van Rijt. Ik ben sinds 2002 gediplomeerd MBvO-docent en ik geef op dinsdagochtend de lessen 'Bewegen voor Ouderen' in Buurthuis Het Voorhof. De eerste les is van 09:30 – 10:30 uur en de tweede van 10:45 – 11:45 uur.*

*De groepen zijn erg gezellig. We beginnen de les met een praatje: "Wie is er niet en weten we waarom niet?" en "Zijn er nog andere bijzonderheden?"*

*Dan gaan we lopen, doen een kort dansje als warming up en gaan daarna het lichaam rekken en strekken. Zoekend naar de grenzen van bewegen komen alle spieren en gewrichten aan bod, natuurlijk naar ieders kunnen. Trainen van evenwicht nemen we ook altijd mee en we sluiten de les af met een spel. Na dat harde werken drinken we gezellig koffie met elkaar. Vlak voor de zomervakantie werden de groepen bezocht door een interviewer en fotograaf van Fonds 1818 en mochten we ons verhaal ook aan hen vertellen. Dit fonds stelt geld beschikbaar voor projecten zoals ons Buurthuis. Leuk dat ze een foto van ons plaatsten, zowel op de voorkant als in het artikel! We hopen dat dit fonds ons zal blijven steunen en dat we nog lang mogen gymmen in het Voorhof.*



### Onze vrijwilligers (door Christina Terpstra)

Op dit moment bestaat ons vaste team uit 9 vrijwilligers, de bestuursleden Laurien, Rob en ikzelf meegeteld. **Mehret Shiferaw** en **Fathi Abdisamad** zorgen voor een opgeruimd en schoon interieur (waarover we veel complimenten krijgen van gebruikers van het Buurthuis), **Marianne Brounné**, **Jorn van Katwijk** en **Lara Gabriel** zijn onze vaste beheerders en Laurien en ik draaien ook de nodige uurtjes mee. **John Bloem** is onze vaste 'reservebeheerder', wat heel handig is als Laurien of ik een keer niet kan komen. **Willem-Jan Huntjens** heeft al een paar maanden (gelukkig voor hem!) een vaste baan en kan ons helaas niet meer op vaste dagen ondersteunen, maar we komen hem vast nog wel op sommige dagdelen tegen naast de andere vrijwilligers. Omdat ons team vrij klein is, blijven we zoeken naar andere vrijwilligers, maar in de vacaturebanken zijn geen mensen meer te vinden omdat er steeds meer organisaties en instellingen op vrijwilligers draaien, dus de spoeling is heel dun. Wij zoeken ook ijverig in eigen omgeving en zo is het onze penningmeester gelukt via een oproep in haar flat twee gegadigden te vinden! **Ria Gordijn** heeft al op twee dinsdagen naast Marianne meegewerkt en we hopen dat het haar en ons zo goed bevalt dat ze ons beheersteam blijvend gaat ondersteunen! Ook heb ik **Riet van Velzen** gesproken die wil kijken of ze ons kan helpen met incidenteel beheer.

Jorn van Katwijk werkt de afgelopen maanden een volle 24 uur per week. Hij is niet alleen aanwezig als beheerder, maar heeft ook heel wat werk verricht in verband met de renovatie van het interieur van het Buurthuis, samen met John Bloem, onze Coördinator Beheer Gebouw. De twee heren klussen heel wat af. Eigenlijk verwachten we dat deze diehards binnenkort hun matras in het Buurthuis leggen en daar blijven slapen...

We hopen dat Jorn nog een poosje bij ons mag blijven, want het blijft natuurlijk zo dat als hij een betaalde baan vindt, hij ons zal moeten verlaten, net als met Willem-Jan is gebeurd.

In ieder geval genieten we er nu van dat er een goed basisteam aanwezig is dat prettig en rustig met elkaar samenwerkt en veel werk verzet!

### Buurttafel

Het was op 9 september wel weer even wennen voor de koks **Marianne Brounné** en **Jorn van Katwijk** en de helpers: niet alleen was dit de eerste Buurttafel na de zomerstop, maar het was ook de eerste in onze gerenoveerde keuken! Nieuwe kastjes, nieuwe aanrechtbladen, nieuw keukengerei, dat alles zorgde voor een prima sfeer bij 'de staf'. Gelukkig waren er 22 deelnemers die konden genieten van gado gado met satéstokjes, pindasaus en rijst. Een pluim voor onze vrijwilligers!

Op de 23<sup>e</sup> gaat onze vrijwilliger **Lara Gabriel** samen met het vaste kookteam hartig gevulde pannenkoeken bakken. Daarbij wordt een lekkere salade geserveerd. Dat klinkt dus weer goed!





In de maand oktober houden we de Buurttafel op de 14<sup>e</sup> en de 28<sup>e</sup>. We weten nog niet precies wie er gaat koken en wat er gekookt gaat worden, maar de ervaring leert ons dat u zich dáár niet om hoeft te bekommeren: het is altijd lekker! Dus, noteer in uw agenda: **Buurttafel op 14-10-2015 en 28-10-2015!** U kunt zich al aanmelden voor deze avonden. Doe dat dan wel 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!*

### Social Media

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



Zie:

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

### Voortgang renovatie

We zijn in de Ontmoetingsruimte alweer een paar stappen verder. Het schilderwerk is voor het overgrote deel



klaar (we hebben het even stopgezet omdat diverse harde werkers een beetje 'schildermoe' werden...) en de nieuwe gordijnen hangen nu ook. **Caroline Roepman** (foto) en **Johanke Nijenhuis** (die samen de website [www.deregelvriendin.nl](http://www.deregelvriendin.nl) exploiteren) hebben in opdracht van het bestuur de Ontmoetingsruimte een ander uiterlijk gegeven – nadat de verflussen klaar waren, natuurlijk. Dat was best een moeilijke opdracht voor de dames, want het budget, afkomstig uit donaties van onder andere Fonds 1818, was zeer beperkt en natuurlijk moest de ruimte voor



meerdere doeleinden gebruikt kunnen blijven worden.

Caroline en Johanke zijn er in geslaagd om met heel weinig geld (tweede- en zelfs derdehands spullen!) op een duurzame en milieubewuste manier de Ontmoetingsruimte



gezellig te maken, maar ook functioneel. Ze hebben gebruik gemaakt van veel natuurlijk materiaal. De mooie gordijnen zijn betaald uit een donatie van de Marcuskerk, die we alweer een tijd geleden hebben gekregen.

'De Regelvriendin' heeft deze opdracht voor een heel klein (Buurthuis)prijsje uitgevoerd, en is dus daarmee wat ons betreft een maatschappelijk sociale ondernemer, met hart voor een non-profit-organisatie zoals Stichting Buurtwerk Voorhof II. Komt dat zien!



In de Gymzaal is **Manuel Querol** hard bezig om nieuwe verwarmingsradiatoren met omkapping en al aan te leggen. Ook dat gaat er heel mooi uitzien!

De keukens is ook klaar, al moeten we het nog even doen met het oude blad van de bar. Daarvoor zijn we nog druk bezig met het beoordelen van offertes en van wat er nog wel en wat er niet meer uit de subsidiepot kan worden bekostigd...

We hoeven niet meer te zeggen dat deze werkzaamheden worden gecoördineerd door 'meewerkend voorman' en supervrijwilliger **John Bloem**, want dat hebben we al eerder verteld...

### Blijk van waardering voor de Vrienden van het Buurthuis (door Laurien Seip)

Al een tijd liepen wij, bestuursleden Christina, Rob en Laurien, rond met het plan om op een of andere manier onze dankbaarheid te tonen aan de vele mensen die ons Buurthuis steunen met donaties of gratis hand- en spandiensten. We hebben daar eerder over bericht. Na uitgebreid overleg hebben we besloten om de 'Vrienden

van het Buurthuis' op te richten. Hiervan worden alle trouwe donateurs automatisch lid op grond van hun bijdrage van minstens € 25,- voor het lopende jaar. Als tegenprestatie kunnen zij tegen een gereduceerde prijs, met recht een 'vriendenprijs', de Ontmoetingsruimte huren voor bijvoorbeeld een verjaardag, een zoveel-jarig huwelijksfeest, een babyshower, en zo meer. Om dit op een feestelijke manier aan allen kenbaar te maken, hebben we op maandag 17 augustus een bijeenkomst georganiseerd waarvoor alle vrienden van dit jaar uitgenodigd waren. Ter bevestiging van het lidmaatschap kreeg ieder een door Rob ontworpen certificaat op naam uitgereikt. Daarna was er koffie en thee met appel- en chocoladetaart uit eigen keuken en tot besluit schonk Laurien nog een gezond fruitdrankje zonder zoet- of kleurstoffen, vers uit de pers.

Wij hopen dat we zo onze erkentelijkheid naar onze vrienden gestalte hebben gegeven!



### Burendag



Het Oranje Fonds heeft – gelukkig – weer een bijdrage verleend, zodat we op 26 september aanstaande ook weer kunnen meedoen met Burendag 2015. We gaan die dag weer een aantal klussen in en rond het Buurthuis uitvoeren, om weer een stapje dichterbij komen bij wat iedere buurtbewoner (en wij ook) graag willen: een van buiten én van binnen mooi, gezellig en leefbaar pand! U helpt toch ook mee? Meld u s.v.p. aan via een telefoontje naar 015 261 6006 of via een e-mail naar [buurthuisvoorhof.adm@gmail.com](mailto:buurthuisvoorhof.adm@gmail.com).

### Fijn dat er politie is!

Onze wijkagent **Laura van Kregten** (op de foto samen met haar collega **Gerben van der Neut**) komt op dinsdag 29 september om 10:30 uur in het Buurthuis om kennis te maken met een paar van de gebruikers. Op dat moment zullen dat de deelnemers aan de 'koffie-inloop' en 'Bewegen voor Ouderen' zijn. Zij komen om voorlichting te geven en vragen te beantwoorden over hedendaagse problemen, zoals 'bammeltrucs' en woninginbraken en wat je daar zoal tegen kunt doen. Ook zullen ze aandacht schenken aan Burgernet: wat is dat, wat heb je eraan en hoe kun je eraan deelnemen.

Misschien een teleurstelling voor u: Laura komt waarschijnlijk niet met dat indrukwekkende rellenbestrijdingspantservoertuig...!



### Nieuwe activiteiten!

- **Hatha Yoga**



**Iris Plukaard** is gestart met haar Yoga-lessen in Buurthuis Het Voorhof. Ze heeft nog ruimte voor deelnemers! Informatie kunt u krijgen via telefoon 06 4053 2306 of via een e-mail naar [irisplukaard@ziggo.nl](mailto:irisplukaard@ziggo.nl).

- **Werken met de iPad**

Als de cursus 'Kennismaken met de iPad' u goed is bevallen (of – als u deze cursus niet hebt gevolgd – al wel vertrouwd bent met de iPad), is misschien de vervolgcursus **Werken met de iPad** iets voor u. **Christiaan van Bremen** leert u diverse 'slimmigheden' van de iPad te gebruiken, zoals foto's en video's maken, instellingen, de agenda, routekaart, notities, facetime, omgaan met 'apps' en nog veel meer. Voor deze vervolgcursus moet u uw eigen iPad meebrengen.

De cursus vindt plaats op 1 en 8 oktober van 13:00 tot 16:00 uur en ook deze kost € 58,- per deelnemer. Aanmelden op tel. 06 4548 2948 of op [www.softracon.com](http://www.softracon.com); bellen naar 015 261 6006 of een e-mail sturen naar [buurthuisvoorhof.adm@gmail.com](mailto:buurthuisvoorhof.adm@gmail.com) mag ook!



- **Tai-Chi**

Onze Tai-Chi – docent van het eerste uur **Hans Richters** wil graag op dinsdagavond een Tai-Chi – groep starten. Hebt u belangstelling? Kijk dan op Hans' website [taichi-zh.nl](http://taichi-zh.nl) of bel naar tel. 015 212 5460. Een e-mail sturen naar [j.j.richters@hetnet.nl](mailto:j.j.richters@hetnet.nl) kan ook.

### Ten slotte nog dit:

- Niet vergeten om eens te kijken bij de boeken in onze twee (!) boekenkasten. De kans dat er iets voor u bijstaat is reëel! Voor het geld hoeft u het niet te laten: kleine boeken kosten maar € 0,50 en grote relatief nog minder: maar € 1,-... Trouwens, er liggen ook DVD's en CD's!
- 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!



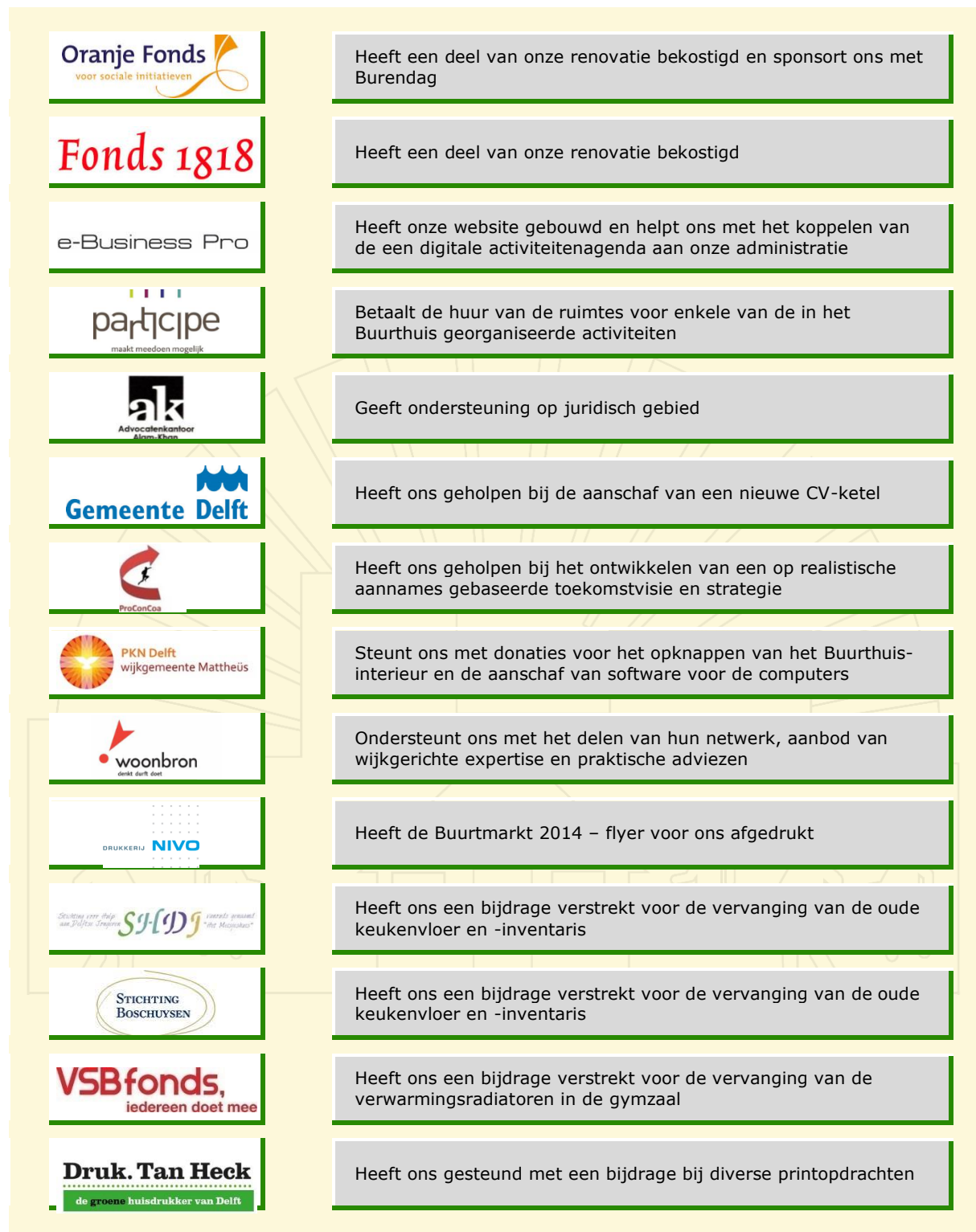
Wilt u deze nieuwsbrief niet langer ontvangen? Stuur een mailtje of bel en we verwijderen u van de mailinglijst.

<b>Activiteitenladder Buurthuis Het Voorhof</b>			
<b>DAG</b>	<b>TIJD</b>	<b>ACTIVITEIT</b>	<b>PRIJS</b>
maandag	10:00-11:00	<b>Hatha-Yoga</b>	€ 7.50 per les
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	
	10:00-11:30	<b>Computerles beginners</b> Hans Geers h.j.geers@gmail.com	€ 30,00 / 5 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 4-10-2015; 1-5-2016; 5-6-2016</b> Marinus Meinster: 06 2334 1766	
	14:00-16:00	<b>Outreach Center Delft</b> Eric Bruin: 06 5394 3956 / outreachcenter015@gmail.com	

**Coachee!** spel: individuele sessies voor kinderen (op aanvraag bij **Maud Amiabel**) \*

**\* Deze activiteiten zijn nog niet begonnen. Start bij voldoende deelnemers!**

Stichting Buurtwerk Voorhof II werkt samen met



*Alle teksten zonder bronvermelding zijn gemaakt door het bestuur van Stichting Buurtwerk Voorhof II.  
Redactie van deze nieuwsbrief berust bij Rob Senechal.*