



Nieuws van de coördinator

Hallo lieve mensen,

De zomer is nu echt ten einde en dat merken we deze maand goed aan het veranderende weer. De eerste week van oktober is altijd de Week van de Ontmoeting en in deze week wordt extra aandacht gegeven aan mogelijkheden om elkaar te ontmoeten. Dit jaar werden door Indebuurt033 koffiekaarten uitgedeeld aan bewoners van Amersfoort om ontmoeting te stimuleren. Ook wij doen mee en zijn een plek waar men in deze week met de kaart terecht kan voor een kop koffie en ontmoeting.

En wat is het mooi dat juist kortgeleden door 'Het Genootschap Onze Taal' en het Oranje Fonds het woord "**warmhartigheid**" is uitgeroepen tot 'Nieuw Nederlands Woord'. Warmhartigheid omschrijft volgens het Nederlandse publiek het beste de band die ontstaat wanneer twee onbekenden naar elkaar omkijken. Bijvoorbeeld wanneer iemand zijn boodschappen laat vallen en een voorbijganger helpt met opruimen of iemand die helpt een lekke band te vervangen. Simpele kleine ontmoetingen tussen twee vreemden die er toe doen en soms een groot verschil kunnen maken. In deze tijd is warmhartigheid nog voelbaarder dan voorheen. Ik wens iedereen daarom veel warmhartigheid toe en wie weet ontmoeten we elkaar (weer) in het Inloophuis.

Hartelijke groet, Ineke Opstal

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

Maaltijden

We gaan de komende 3 maanden een nieuwe draai geven aan de wijkmaaltijden. Per maand is er een maaltijd-thema en zal er elke woensdagavond een maaltijd gekookt of gebakken worden binnen dat thema. We beginnen met **oktober pannenkoekenmaand**.



Via een inschrijflijst kan men zich opgeven om één van de woensdagen te komen bakken óf te komen eten. Per avond vragen wij 2 vrijwillige kokers/gastmensen en kunnen er 4 mensen mee komen eten.

De intekenlijst ligt in het Inloophuis en kan daar worden ingevuld. Of bel even tijdens de openingstijden van de inloop om te vragen wanneer er een plek is. Voor de maaltijd vragen wij 5 euro, dit is inclusief een drankje naar keuze en koffie of thee achteraf.

Daarna gaan we verder met **november maaltijdsoepmaand** en **december stampotmaand**.

Er zal iedere keer keuze zijn uit 2 verschillende soepen of stampot.

Ook hiervoor komen intekenlijsten te liggen op het Inloophuis.

Kom je ook koken, bakken of eten?

Haardpraat

De eerstvolgende is weer op vrijdagavond 30 oktober.

Wandelen met leefstijlcoach Paulien

Vanaf november kun je elke donderdagochtend met leefstijlcoach Paulien mee gaan wandelen. Elke donderdag vertrekt de groep om 10.00 uur bij het Inloophuis en na een uurtje wandelen is er tijd voor een bak koffie of thee, ook weer in het Inloophuis.

Ondertussen worden er tips gedeeld gericht op de balans tussen voeding, beweging en ontspanning. Er wordt gelopen in een tempo waarin je je eigen ritme bepaalt en wie weet ontmoet je ook nog leuke medewandelaars. Heb je interesse? Meld je dan aan via paulien@geniet-meer.nl

De kosten bedragen 10 euro per maand (maandelijks opzegbaar) en de wandeling gaat altijd door (m.u.v. de schoolvakanties)! Ook ontvang je regelmatig een inspiratieblog, een gezond recept, beweegtips of ontspanningsoefeningen via de e-mail. Voor meer informatie kun je kijken op <https://geniet-meer.nl/wandelgroep/>.

Doe je mee? De eerste wandeling start donderdag 5 november!



Nieuws uit de wijk

Wie graag wil darten kan daarvoor bij 't Middelpunt terecht.

In de foyer hangt een echt wedstrijdboard en er zijn echte wedstrijdpijlen. Gebruik van het bord kost 3 euro per uur (of 0,50 euro per 10 minuten). Bij veel interesse kan er een clubje gestart worden (melden bij Beheerder Anton).

Ook kun je komen biljarten voor dezelfde prijs, mits je je eigen keu meeneemt. Beheerder Anton heeft zelf gespeeld op topniveau en wil zelfs lesgeven in zijn vrije tijd.

Interesse? Neem dan contact op voor meer informatie. Tel: 06 - 45 82 82 89.

Nieuws van het bestuur

Alweer is een nieuwe maand begonnen. De Herfst laat bladeren kleuren; de regen doet de tuin opleven. Wij in het IHS moeten net als de rest van Nederland wéér ons leven aanpassen aan de Corona-regels. De onzekerheid duurt voort!!

Zowel het plannen maken voor het 2e half jaar, alsook het organiseren van een fijn afscheid voor Trudy staan weer onder druk.....

Wij hopen, dat jullie allemaal de moed er in houden en goed voor jezelf en anderen zorgt.

Alle goeds toegewenst,

Willy, Ruurd, Bert en Reina.

info@inloophuisschothorst.nl. T:0334801902

www.inloophuisschothorst.nl

of volg ons op facebook 