



Van de coördinator

Als ik dit schrijf, dan hebben we de Paasdagen al weer achter de rug. Pasen staat symbool voor nieuw leven, vooral goed te zien in de ontluikende natuur. Ook in het Inloophuis ontluiken nieuwe activiteiten. Voor mij als coördinator erg leuk, want nu ik al weer 2 jaar coördinator ben (wat gaat de tijd toch snel), kan ik voor het eerst ervaren hoe het er aan toe ging voor Corona. Ik krijg nieuwe energie van het bedenken en uitvoeren van activiteiten en het is erg leuk om te zien dat weer veel mensen zich hiervoor inschrijven.

Komende maand hebben we de fietstocht “Happen en Trappen” waar we met plezier naar uitkijken. Laten we hopen dat het goed weer is die dag, al laten we ons ook door een beetje regen niet tegenhouden. Heb je zelf een leuk idee voor een activiteit? Laat het dan gerust weten, dan kijken we wat mogelijk is. Geniet ondertussen van de kleine wonderen van de ontluikende natuur. Genieten van kleine dingen draagt bij aan kwaliteit van leven en dus je Positieve Gezondheid zoals je hieronder kan lezen. “Kijk met je hart” om goed te zien! Zie jij het ook?

Hartelijke groet, Ineke Opstal

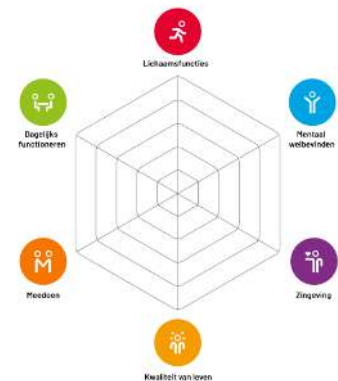


Kwaliteit van leven

Gezondheid is niet vanzelfsprekend. De ongeschreven regel is dat iedereen gezond is of daarnaar streeft. Maar als je niet gezond bent, is er dan nog wel kwaliteit van leven? Toch scoren mensen met behoorlijke gezondheidsproblemen, die het spinnenweb invullen, hoog op kwaliteit van

leven. De maatstaf van wat mensen een kwalitatief goed leven vinden verandert vaak doordat zij iets heftigs meemaken. Hun blik op het leven wordt een andere dan daarvoor. Men vertelt dat hun aandoening hoort bij hun leven en deel uitmaakt van wie hij of zij is. Het doet denken aan de wijsheid in het boek ‘De kleine prins’: “Alleen met je hart kun je goed zien.” Juist door het openen van je hart heb je meer oog voor de kleine dingen en kun je daaraan geluk beleven, zoals het zonlicht in een druppel ochtenddauw.

Misschien is kunnen kijken met je hart wel de kern van kwaliteit van leven. Tegelijkertijd leren we van elkaar om meer te zien en begrijpen. Het leert ons meer over kwaliteit van leven – en dus over gezondheid. Ben jij ook benieuwd naar jouw kwaliteit van leven en hoe je een stapje kunt maken om dit zelf te verbeteren? Vraag bij ons naar het spinnenwebmodel en we vullen het graag samen met je in.



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

Haardpraat

De volgende haardpraat is op vrijdagavond 27 mei; 19.30 – 22.00 uur

Wijkmaaltijden

Onze wijkmaaltijden zijn deze maand op woensdag 4, 11, 18 en 25 mei van 18.00 – 20.00 uur (inloop vanaf 17.30 uur). Opgeven kan tot maandag 15.00 uur. De wijkmaaltijd gaat in juni NIET door.

Goedkoop Gezond Koken

Naast de wijkmaaltijden zijn we een nieuw initiatief gestart: "Goedkoop Gezond Koken".

Op een aantal dinsdagen door het jaar heen gaan we gezamenlijk koken en eten, waarbij de aandacht ligt bij goedkoop en gezond; speciaal voor wie een klein budget heeft en tóch goed en lekker wil eten. Door het gezamenlijk kokkerellen leer je de gerechten zelf klaar te maken en kun je ze thuis herhalen. Daarbij is het leuk om met elkaar te praten over je eigen eetgewoontes en krijg je leuke tips over gezond eten. Dankzij de sponsoring van Jumbo Schothorst is de eigen bijdrage slechts € 2,50 p.p. Hiervoor krijg je dus een gezellige avond, leuke kooktips en een lekkere maaltijd! Wil je hier meer over weten of je aanmelden om mee te doen op 10 of 31 mei, bel of mail dan naar het Inloophuis tijdens onze Inlooptijden, dan nemen wij contact met je op.



Kokers gezocht!

Voor onze wijkmaaltijden zijn we op zoek naar kokers die het leuk vinden om ongeveer eens per maand in het Inloophuis te koken voor een groep mensen (8 -12 personen). Ben je een enthousiaste hobbykok die het leuk vindt om een lekkere maaltijd op tafel te zetten en anderen daarvan te laten genieten, neem dan contact op met het Inloophuis via info@inloophuis.nl Wij nemen dan contact met je op.

Initiatieven


Actie 'Amersfoort geeft Warmte'

Kerken en moskeeën in Amersfoort startten begin april een actie om te helpen bij de energiearmoede. Mensen die vinden dat ze het goed hebben en de energiecompensatie kunnen missen, konden een donatie geven. Deze komt terecht bij inwoners die door de stijging van energiekosten niet rondkomen. De verdeling gebeurt door de coaches van Werk Inkomen en Zorg van de gemeente. Wilt u gebruik maken van deze Actie Amersfoort geeft Warmte? Neem dan contact op met de coaches van Werk Inkomen en Zorg. Bel met 14 033 of stuur een mail naar minimacoach@amersfoort.nl

Van het bestuur

Nu we al een paar weken mooi weer hebben, komen er ook weer mooie en warme initiatieven in het Inloophuis. Dat doet ons goed. Wat ons ook goed doet is dat de dakkapel op de eerste verdieping de zware regenbui van enkele weken geleden goed heeft doorstaan. Het is droog gebleven in de kamer. Dat gold niet voor het halletje bij de voordeur. Het bleek dat daar dakpannen waren verschoven op het dak. Ook dat is weer gerepareerd. Rest ons nu de schade te herstellen aan de vloer op de kamer op de eerste verdieping en een nieuwe inleg droogloopmat bij de schuifdeur in de woonkamer.

Met vriendelijke groet, Reina, Willy, Bert en Ruurd

info@inloophuisschothorst.nl. T:0334801902
Lancelotpad 18, Amersfoort
www.inloophuisschothorst.nl
of volg ons op facebook 

STICHTING
INLOOPHUIZEN
AMERSFOORT 