



Wijzer **OU**der Worden  
**Nieuwsbrief**

**Wijkcentrum de Ark van Oost**

Cipresstraat 154  
6523 HR Nijmegen

Contactvrouw: ☎ 024-3237003

E-mail: [info@wouw-nijmegen.nl](mailto:info@wouw-nijmegen.nl)

Website: [www.wouw-nijmegen.nl](http://www.wouw-nijmegen.nl)

**voor 50+ vrouwen**

**AUGUSTUS 2022**

**Soms ontmoet je een mens**

Soms ontmoet je een mens bij wie je mag zijn

zoals je bent: onzeker en klein.

Iemand bij wie je veiligheid vindt en weet, dat je ondanks je fouten,  
toch wordt bemind.

Soms ontmoet je een mens met een warmvoelend hart

daar voel je je geborgen in leed en in smart.

In aanvoelend weten, zonder te vragen word je geholpen jouw zorgen te dragen.

Soms ontmoet je een mens die jouw warmte vraagt

en wie jij de innigste liefde toedraagt.

Zo ontstaat harmonie, is het goed om te leven.

Wat jou geschonken is, mag jij verder geven.

## **Bijeenkomsten en cursus van september t/m december 2022**

De themabijeenkomsten worden gehouden op de **eerste woensdag** van de maand in de Ark van Oost, Cipresstraat 154. Deze is bereikbaar met bus 8, halte Broerdijk. De bijeenkomsten zijn van 14.00 - 16.00 uur met een uitloop naar 16.30 uur. Ook de cursussen zijn altijd in de Ark van Oost van 14.00 - 16.00 uur.

Op **woensdag 7 september** is het onderwerp: **euthanasie, een waardig levenseinde?** door **André Haverkort** en **Ans Bouwhuis**.

Ans Bouwhuis schrijft hierover:

"Na het overlijden van mijn man kreeg ik vele vragen over euthanasie. Hoe ging het in zijn werk, wanneer kom je voor euthanasie in aanmerking? Hoe heb je het proces beleefd?"

Ik zelf zat ook met vragen b.v. over het werk van een SCENarts (**Steun en Consultatie bij Euthanasie in Nederland**).

In een ontmoeting met toenmalig scenarts André Haverkort heb ik hem mijn vragen gesteld en gevraagd of hij over dit onderwerp een themabijeenkomst voor de WOUW wilde verzorgen. Gaandeweg dat gesprek leek het allebei een goed idee om het samen te doen. Ik zal de emotionele kant van het euthanasieproces belichten en André de medische en technische kant."

Ans Bouwhuis is o.a. lid van de kadergroep WOUW. Haar man Willem overleed op 30 januari 2017 na euthanasie.

André Haverkort is gepensioneerd huisarts. Hij was bijna 40 jaar actief als huisarts in Beuningen en hij combineerde de praktijk met een parttime docentschap aan de medische faculteit in Nijmegen. Na het beëindigen van de praktijk heeft hij nog ruim 5 jaar als SCEN-arts gefunctioneerd. Hij is nog steeds als gastdocent actief voor studenten geneeskunde.

Op **5 oktober** is er weer een themabijeenkomst.

De titel is: **bewegen in Nijmegen**.

Coen Merckx schrijft hierover het volgende:

"De uitspraak "zitten is het nieuwe roken" hoor je steeds vaker tegenwoordig. Wat hiermee bedoeld wordt, is dat inactiviteit gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

Daarentegen blijkt bewegen een supermedicijn te zijn. Dat is wetenschappelijk vastgesteld. Als je ca 15 minuten per dagdeel beweegt, ben je verzekerd van minder ziekte, een hogere levenskwaliteit, leef je langer gezond en zijn er minder medische ingrepen nodig.

Vandaag komen buurtsportcoaches Coen Merkx en Judie van Schaijk meer vertellen over hoe je gedurende de dag eenvoudig meer kunt bewegen. Tijdens deze bijeenkomst wordt het een en ander ook al in praktijk gebracht. Daarnaast zijn we goed op de hoogte van het aanbod in Nijmegen. We hopen jullie graag te zien."

Op **2 november** houdt Henk Rullmann twee korte voordrachten, beide in woord en beeld. Hij schrijft hierover:

1. **Stad in Detail**: voor de pauze neemt hij u mee op een virtuele stadswandeling, met aandacht voor de minder opvallende details in het stadsbeeld zoals een gevelsteen, een afsluitpaal, een bouwfragment en al die andere 'kleinigheden' waar je meestal gedachteloos aan voorbij loopt: "*Ik woon hier al jaren, maar dit heb ik nog nooit opgemerkt*". Kortom, laat je meeslepen in deze originele ontdekkingstocht.

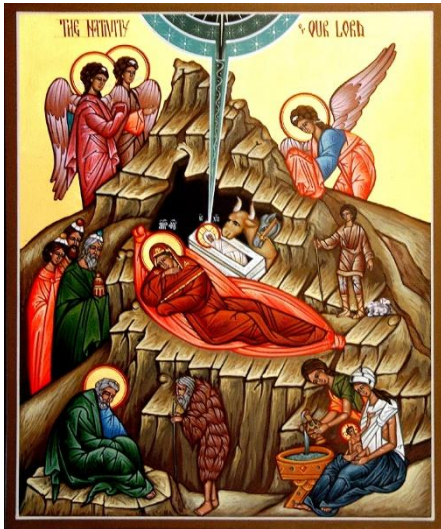
2. **Een handvol historische Helden**: na de pauze biedt de spreker u een verrassend en veelkleurig boekje aan van *Zijn Helden* uit de Nijmeegse geschiedenis door de eeuwen heen. Wat en wie is een held en waarom is hij/zij dat.

Een "twee-gangen maaltijd" vraagt ook om een dessert. Maar het toetje is nog een verrassing.

Even voorstellen: Henk Rullmann is een geboren verteller. Hij heeft jarenlang op het Stadsarchief gewerkt en talrijke bezoekers met hun onderzoeken geholpen, educatieve projecten op touw gezet, rondleidingen gegeven enz. Inmiddels is hij met pensioen maar op historisch gebied nog actief met lezingen en rondleidingen in de stad. Hij was verteller in de zanggroep "Nimweegs Lied & Leed".

Op **7 december** verzorgt Bert Velthuis, kunsthistoricus, een themabijeenkomst over: "**Kerstmis**".

Hij schrijft hierover het volgende:



Jaarlijks vieren we Kerstmis, gelovig of niet. In november verandert onze omgeving. Etalages en straten worden op Kerstmis afgestemd. Als we door de stad lopen horen we kerstliederen. Het brengt ons jaarlijks in een bijzondere stemming. Tal van kerstbomen worden gekocht. En die wordt thuis opgetuigd. De groene geur verrijkt het interieur, als het geen kunstboom betreft. Maar waarom een kerstboom? Voor velen is Kerstmis een familiefeest dat voor menigeen uitmondt in de meest feestelijke maaltijd van het jaar. Thuis of in een opgetuigd restaurant. Waar de kerken

vaak leeg blijven, zijn ze met Kerst vaak vol. Met gelovigen en met minder gelovigen. † Is geboren, het goddelijk Kind, De herdertjes lagen bij nachte, iedereen zingt mee. Maar wat is de oorsprong van dit jaarlijkse feestelijke gebeuren? In een luchtig verhaal laat ik zien hoe dit bijzondere verhaal in de beeldende kunst vorm is gegeven. Uitgangspunt zijn de vele vragen die het kerstverhaal oproepen. Wie zijn Jozef en Maria? Waar vond de geboorte precies plaats? Was het in een grot of in een stal? Wat doen die os en ezel nou precies?... Waarom op 25 december? Waar komt die ster vandaan die de drie wijzen de weg naar Bethlehem wees? Of waren het koningen? En waarom namen ze goud, wierook en mirre mee? En waarom is één van de koningen donker gekleurd? En één als oude man? Waarom komen er herders op bezoek? Wat doen die engelen toch? En we maken kennis met het eerste wonder van Christus. Ook met de vroedvrouwen die hielpen bij de geboorte. En waarom is gekozen voor de bijzondere vorm van de crypte? En nog veel meer vragen, en natuurlijk ook veel meer antwoorden.. Mocht u nieuwsgierig zijn naar de antwoorden op deze interessante vragen, kom dan naar deze lezing. U krijgt vele plaatjes uit de kunst voorgeschoteld die mede antwoord geven op deze vragen.

Op **9, 16 en 23 november** is er weer een cursus: "**muzikale improvisatie**"

Monique Appels schrijft hierover het volgende:

"Monique Appels en Niek Edeling zijn multi-instrumentalisten, die bijzonder thuis zijn in muzikale improvisatie. Met hun vele etnische instrumenten en zang ontdekken zij steeds weer nieuwe mogelijkheden, goed voor urenlang spelen.

Na een optreden horen wij vaak dat het publiek onze muziek ervaart als een reis door verschillende landschappen en gevoelens.

In een drietal middagen laten wij u dat ervaren. Wij zullen spelen, vertellen en hier en daar de avonturiers onder u de gelegenheid geven om zelf al spelend of zingend, het plezier van muzikale improvisatie te ontdekken."

## Terugblik themabijeenkomsten van mei en juni 2022

**Monique de Koning** verzorgde de bijeenkomst van 11 mei: "**Het brede gezicht van de bibliotheek van nu: meer dan alleen boeken lenen**". Bibliotheek Gelderland Zuid bestaat uit de teams klantadvies, educatie en programmering. Ze bedienen 27 vestigingen in 6 gemeentes. Er werken zo'n 500 vrijwilligers. Klantadvies is gericht op de locaties. Op alle vestigingen is wifi. U kunt er komen werken, studeren, de aanwezige kranten, tijdschriften of boeken lezen, iets kopiëren of printen. Alleen als u een boek mee wilt nemen is een lidmaatschap nodig. Team educatie werkt met scholen en instellingen. Projecten zijn onder andere de "Voorleesexpres" die zich richt op kinderen van 2 tot 6 jaar. Vrijwilligers komen bij 80 gezinnen in Nijmegen en 25 in de regio om voor te lezen. "Scoor een boek" is een project in samenwerking met NEC. Andere projecten zijn de filmpjes van "De bieboys" en "Lezen met sterren". Team programmering richt zich op de basisvaardigheden taal en digitaal. Voorbeelden: "Klik en Tik" kennismaken met de computer, "Informatiepunt digitale overheid", "Taalcafé" om Nederlands praten te oefenen. Verder richt programmering zich op cultuur en literatuur zoals het ondersteunen van leeskringen, 'Boekenproeverij', literaire lezingen, Harry Potter event, Bob Popcorn, Stoere mannen, sterke verhalen. Partners waarmee de bibliotheek kennis kan samenvoegen zijn onder andere alle scholen, boekhandels, sociale en culturele instellingen. 35 Vrouwen bezochten deze boeiende middag.

Op 1 juni gingen 36 vrouwen op **excursie** naar de **Cenakelkerk** en de **begraafplaats Heiliglandstichting**. Deze zijn ontstaan uit de emancipatie van de katholieken. Nederland was vanaf de vierde eeuw na Christus een katholiek land. In de zestiende eeuw waren in heel Europa oorlogen tussen katholiek en 'protestants'. In de Nederlanden werden de katholieke Spanjaarden verslagen en werd het calvinisme de belangrijkste religieuze stroming. De katholieke eredienst werd verboden en katholieken konden geen hoge openbare functies bekleden. Pas door de Fransse Revolutie (1789) werd in Nederland 'vrijheid van religie' in de grondwet opgenomen, waardoor katholieken gelijke rechten kregen. In 1853 zetten ze een grote stap door Nederland weer in Bisdommen te verdelen en overal nieuwe kerkgebouwen neer te zetten. Geïnspireerd door een pelgrimsreis naar het Midden-Oosten maakten architect Jan Stuyt en kunstenaar Piet Gerrits aan het begin van de 20<sup>ste</sup> eeuw in opdracht van priester Arnold Suijs dit rooms-katholieke totaalkunstwerk. Ze wilden een soort Palestina

maken in Nederland, zodat katholieke pelgrims dat konden bekijken. Het begraafpark als geheel is één groot kunstwerk waarbij elke boom en elk graf met zorg is gedrapeerd in het landschap. In de kerk zijn alle wanden voorzien van prachtige schilderijen en glinsterende mozaïek die Bijbelse verhalen vertellen. De rijkdom aan kleuren is overweldigend. Dit alles, samen met de goede uitleg, maakte veel indruk. De vrouwen waren enthousiast.

OPGAVESTROOK voor de cursus "Muzikale improvisatie!"  
voor **30 oktober** sturen naar Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT Nijmegen. Tel. 024-3237003. Gelijkzeitig € 15.00 storten op IBANnummer NL36 INGB 0004092384 t.n.v. Werkgroep WOUW Nijmegen.

Naam:

Telefoonnummer:

Aanmelden kan ook per e-mail: [ansbouwhuis@outlook.com](mailto:ansbouwhuis@outlook.com). Vergeet niet uw adres te vermelden én het bedrag te storten. U krijgt **geen** bevestiging van Uw inschrijving! Het minimum aantal deelneemsters is 15, het maximale aantal 20. Als het minimale aantal niet bereikt wordt, gaat de cursus niet door. **Alleen dan krijgt U bericht.** Of als de cursus eerder vol is.

**Graag zien we u in het nieuwe seizoen terug, breng gerust een vriendin of kennis mee naar de bijeenkomsten.**

**WOUW kadergroep wenst alle vrouwen  
een fijne zomer.**

An, Anna, Anneke, Ans, Marian en Wilma