

## SOOSMIDDAG in de Maranathakerk.

“Dagbesteding in het buurthuis”: ontmoeten, bewegen en muziek.



**Ontmoeten** als zodanig kan al een grote rol spelen eenzaamheid bij ouderen te verminderen. De meest geschikte plek om zo'n ontmoetingsplek te starten is de Maranathakerk, met zijn bijgebouwen die centraal gelegen is in de wijk Hazenkamp.

### **Ontmoeten en bewegen.**

Start zal het aanleggen van een Kwiekbeweegroute zijn. De gemeente Nijmegen heeft dit toegejuicht en zal de helft van de kosten op zich nemen. Wanneer het slecht weer is en te koud, nat om naar buiten te gaan willen we binnen in de kerk een koersbalbaan uitrollen.

### **Ontmoeten en muziek.**

Vlak na de start van de Kwiekbeweegroute willen we de ouderen enthousiasmeren om een 'Grijze koppen Orkest' op te zetten. Samen muziek maken met simpele, vaak zelf gemaakte instrumenten.

### **Ontmoeten, bewegen en muziek.**

DANSEN! Dansen blijkt uit onderzoek van de Duitse Otto von Guericke universiteit, voorkomt achteruitgang van de hersenen. We willen op verschillende manieren dansen stimuleren. Eenvoudig: lijdansen. Maar ook kunnen er dansmiddagen georganiseerd worden, al dan niet met live muziek.

Dus:

- We starten met (1)de Kwiekbeweegroute (aanleg dit najaar), de koersbalbaan. (2)Ontmoeten(met koffie en thee) en samen hapjes maken (en nuttigen uiteraard..).
- Na de start iedereen enthousiast maken voor andere activiteiten, onder andere samen koken, samen muziek maken en samen dansen. Uiteraard zullen wij ook initiatieven uit de wijk honoreren.

Andere activiteiten die kunnen plaatsvinden op de soosmiddagen.: schilderen, een bingo organiseren, sprekers rond een bepaald thema uitnodigen, computerlessen enzovoort. Verder hopen we een satelliet-Stip te kunnen openen.

**Neem gerust contact op met de werkgroep als u ideeën hebt en/of wilt meewerken!**

Namens de werkgroep Kwiek Hazenkamp-Sint Anna,  
Hans Hermes      Tel. 06 47367602      hanshermes3@gmail.com