

DeCoenenKoerier

BERICHTEN VAN ONTMOETINGSCENTRUM DE COENEN

De Coenen:

hittebestendig en klaar voor het nieuwe seizoen

De Coenen is steeds meer een plaats waar oudere buurtbewoners en allerlei groepen en organisaties iets van hun gading kunnen vinden. Misschien is er ook voor u iets bij?

Deze zomer startte de CoenenAcademie succesvol met haar – open - workshops ‘Goed oud worden’ en ‘Samen schrijven’ en konden de bridgers eindelijk in de Coenen terecht. De tekenaars, schilders, zangers, reparateurs van het RepairCafé, de dames van Raad en D(r)aad en de mensen van de Voorleesclub zijn ondanks de hitte gewoon of op een wat lager pitje doorgedaan. Zo ook het binnen of buiten koffie drinken, lunchen of dineren.

De verbouwing is inmiddels begonnen en vanaf september kunnen organisaties, groepen en buurtbewoners nog beter geoutilleerde ruimtes huren voor vergaderingen, etentjes en andere bijeenkomsten.

De Coenen is er klaar voor! Wilt u meedenken, meedoen of meehelpen om van De Coenen nog meer een succes te maken, dan kunt u ons bellen. Of mailen naar info@denieuwecoenen.nl

Coenen Academie goed van start

In de zomermaanden presenteerde de Coenen Academie twee tweewekelijkse zomerworkshops die meteen succesvol waren. Bij ‘Goed oud worden’ wisselden de deelnemers, zo’n 10 à 12 mensen, van gedachten over verschillende aspecten van oud worden en hoe je dat het beste doet. Het werden boeiende en leerzame avonden, waar iedereen in alle openheid twijfels, ongerustheid maar ook leermomenten uitwisselde. En hoewel het om aanschuifsessies ging (altijd welkom, maar wegblijven mag ook) bleef iedereen terugkomen.

De workshop ‘Samen schrijven’ verliep al even succesvol. Ook hier was het veelal dezelfde groep mensen die zich waagden aan de schrijfopdrachten en het lef hadden om hun producten door de collega-schrijvers te laten becommentariëren. Dat leverde heel wat gespreks- en leerstof op en ook nog eens veel plezier om de beschreven belevenissen, meningen en inzichten.

Het vervolg

En we gaan dóór. Tot het eind van het jaar worden de beide zomerworkshops herhaald/voortgezet en er komen losse workshops bij, zoals ‘Anders kijken’ door Anneke van de Kieft. Verder start er op 17 oktober een serie maandelijks themabijeenkomsten onder de titel ‘Een goed gesprek’ over verschillende actuele kwesties dicht bij huis. Dat is nog niet alles, er zijn ook al verschillende ideeën voor incidentele bijeenkomsten over uiteenlopende onderwerpen. We hebben tenslotte in onze eigen kring heel veel mensen met bijzondere kennis en ervaring, waarvan het alleszins de moeite waard is om daarin te delen. De precieze data voor alle activiteiten zijn nu nog niet bekend, maar we houden u - hier en op de website - op de hoogte. En weet u een goed onderwerp voor een van de activiteiten? Mail het naar info@denieuwecoenen.nl. We zijn benieuwd.

Pas op! We gaan even dicht

We gaan verbouwen! Bezoekers hebben vast al meegekregen dat we een nieuwe schuifwand naast de keuken krijgen. Zo kunnen we de Lumière veel beter gebruiken zonder last te hebben van de keukengeluiden. En ook die keuken gaat op de schop. Na drie jaar van blauwe plekken en af en toe een brandblaar komen eindelijk alle apparaten en kooktoestellen op een logische ergonomisch verantwoorde plek te staan.

Maar dat betekent wel dat we vanwege de verbouwing en alle rommel die daarmee gepaard gaat, een week dicht gaan. Om precies te zijn: van 17 tot en met 24 september. Daarna hopen we iedereen weer in de vernieuwde Coenen te mogen ontvangen. Wie weet wel met enig feestgedruis!

‘In Balans’ op herhaling

Naarmate de leeftijd vordert, wordt vallen iets waar je maar beter niet mee te maken moet krijgen. ‘Heel nuttig’, was dan ook het oordeel van de deelnemers aan de cursus ‘In Balans’, die tot aan de zomer in De Coenen werd gegeven. Doel van de cursus: mensen (weer) de beschikking geven over een goed evenwichtsgevoel. Fysiotherapeute Marion Russchen trainde de deelnemers met een serie voor iedereen haalbare oefeningen om stevig in balans te blijven en ook goed te weten waar je grenzen liggen bij het lopen, reiken en opstaan. Voor wie het dit voorjaar miste: de cursus wordt herhaald. Op maandag 1 oktober is er een kennismakingsbijeenkomst om 14.30 in De Coenen, waar u meteen kunt inschrijven. Een week later start de cursus. Die omvat drie bijeenkomsten en 20 trainingen en kost € 45,- inclusief het cursusboek.

Vrijwilliger in beeld



Joost Heijmeijer, voorlezer

Ooit was Joost Heijmeijer, de organisator van de Voorleesclub, werkzaam als pastoraal medewerker van het ouderenspastoraat van de rooms-katholieke Citykerk. Jarenlang legde hij in zijn wijk huisbezoeken af. Ook nu nog bezoekt hij een paar cliënten uit die tijd. Toch liet hij zich uiteindelijk uitschrijven uit de rooms-katholieke kerk. De starre houding van het instituut op het gebied van homoseksualiteit en de onfeilbaarheid van de paus waren o.a. redenen om deze stap te maken. Hij werd lid van de Protestantse Kerk Nederland.

Joost en De Coenen

Maar nu toch het verhaal van Joost hoe hij in de Coenen verzeilde. In een wat moeilijke fase van zijn leven in 2000 werd hem geadviseerd om te gaan eten in De Coenen. Op weg naar De Coenen zag hij vlak voor de deur twee vrouwen vallen. De ene kon hij overeind helpen maar voor de andere moest hij hulp in de Coenen vragen. Die werd per ambulance afgevoerd. Na dit spektakel moest hij aan de eettafel gaan zitten en zich nergens mee bemoeien, zei een Coenenaar. 'Je bent gast en hoeft niets te doen' Dit bleek Pieter Rouwendaal te zijn, iemand van het bestuur. Nog geen week later werd Joost ingeschakeld bij de bediening van de eettafel. Driemaal per week en 12 1/2 jaar lang. Verder werd hem gevraagd om de nieuwsbrief te bezorgen. Dat heeft hij tot De Coenen Koerier kwam met veel plezier gedaan. Inmiddels ging Joost ook al wekelijks voorlezen bij een blinde dame. Hij neemt eerst met haar de kranten door en na de pauze beginnen ze aan een boek. Hij kreeg complimenten over zijn duidelijke uitspraak van iemand die hem hoorde lezen. Dit leidde ertoe dat hij, inmiddels al weer tien jaar, eenmaal per week de Voorleesclub in De Coenen doet. Er komen per keer 7 of 8 leden. Er zijn twee voorlezers bijgekomen: Toby van der Arend en Rob Sietse Mantel.

Hoe kiest de club een nieuw boek? Op een democratische manier. Ieder lid neemt uit zijn eigen bibliotheek een paar boeken mee. Iedereen kan alle boeken even inkijken, waarna er een stemming komt. De meerderheid beslist. →

Voorbeelden van de voorgelezen boeken: de Russische revolutie, de geschiedenis van de familie Wertheim, de geschiedenis van Polen, de geschiedenis van de familie Meijer. De club is net begonnen aan het boek de Transsib, over de Transsiberië Express, een reis met de trein van Moskou naar Peking. Ook komt de politieke situatie in de landstroken waar de trein langs rijdt ter sprake. De Voorleesclub kan zeker nog uitgebreid worden. Wie zin heeft, komt maar eens luisteren. Joost heet je van harte welkom.

Vaste activiteiten

Maandag

Repaircafé, eerste maandag van de maand van 10.00 - 12.30 uur
Coenenkoor van 14.30 uur tot 16.00 uur in de Koelmanzaal o.l.v. Pia Mercx. Inlichtingen: Wil van der Wal, tel. 020-6718506.

Dinsdag

Bridge van 12.30 tot 15.45 uur. Info en aanmelden: Hennie Wolff, tel 020 6716064
Diner om 18.00 uur

Woensdag

Gymmen in de Koelmanzaal.
Meer Bewegen Voor Ouderen o.l.v. Els Gilliot.
van 9.30 tot 10.15 uur gymnastiek voor 65+
van 10.30 tot 11.15 uur fitgym
van 11.30 tot 12.15 uur gymnastiek voor 65+
Raad en D(r)aad van 10.30 tot 12.30 Inspiratie en hulp bij naaien en breien en veel meer textiele hobby's
Voorleesclub van 15.00 tot 16.30 uur.
Inlichtingen bij Joost Heijmeijer, tel. 020-6797630.

Donderdag

Filosofie, eenmaal per twee weken van 15.00 tot 16.30 uur o.l.v. Bart Voorsluis. Info en aanmelding: Wil van der Wal, 020-6718506.
Diner om 18.00 uur

Vrijdag

Tekenen en schilderen, 14.00 tot 16.00 uur o.l.v. Sandra Kruisbrink.
Info en aanmelden: 06 25 320 152.

Openingstijden

De Coenen is elke werkdag open van 10.00 tot 17.00 uur voor koffie, thee, (meestal) taart en fris- en andere dranken. Dagelijks een complete lunch van 12.00 tot 13.30 uur. Dinsdag en donderdag diner om 18.00 uur (reserveren móet, liefst een dag van tevoren).

Van 17 t/m 24 september is De Coenen wegens verbouwing gesloten.



J.M. Coenenstraat 4 Amsterdam
www.denieuwecoenen.nl
Telefoon : 020 370 9355
Voor reserveringen ook: 06 57 89 8370

Contact

Bestuur De Coenen:

Annelies van Mansfeld mail: a.van.mansfeld@kpnplanet.nl
Madelen Krips mail: krips@dds.nl

Redactie DeCoenenKoerier:

Alice Ottersberg, Hanneke Stoppelenburg, Martin v.d. Akker
mail: redactie@denieuwecoenen.nl

Informatie over het huren van een ruimte:

mail: verhuur@denieuwecoenen.nl