

**Onderwerp:** SOOP Nieuwsbrief 144

**Van:** SOOP <nwssoop@xs4all.nl>

**Datum:** 03-06-19 23:06

**Aan:** <m.wyzenbeek@hccnet.nl>

[Bekijk deze e-mail in je](#)

[browser](#)

---

**Stichting ontmoetingsruimte  
vóór en dóór ouderen in de  
Plantage-Weesperbuurt**

## **SOOP NIEUWSBRIEF 144**

3 juni 2019

SOOP

Nieuwe Kerkstraat 124

1018 VM Amsterdam

Algemeen telefoonnummer: 020 422 31 52

Kijk ook op onze website: [www.soopnet.nl](http://www.soopnet.nl)

Wil je je aanmelden voor deze SOOP-nieuwsbrief? Stuur dan een email naar [soop@xs4all.nl](mailto:soop@xs4all.nl)

Je kunt deze nieuwsbrief ook downloaden vanaf onze website:  
[www.soopnet.nl/nieuwsbrief144.pdf](http://www.soopnet.nl/nieuwsbrief144.pdf)

**Wegens verbouwing is de SOOP drie weken gesloten** van maandag 22 juli t/m zondag 11 augustus. Maandag 12 augustus zijn we weer open.

Voor het overige is de SOOP tijdens de maanden juli en augustus (op

werkdagen) open.

## **ZOMERPROGRAMMA, KUNST, CULTUUR EN ANDERE ACTIVITEITEN**

### **Vernissage, donderdag 6 juni, 16:30 uur:**

Feestelijke opening van de expositie "IMAGINAIRE LANDSCHAPPEN" van beeldend kunstenaar NAQIBA BERGEFURT. De tentoonstelling is nog te bewonderen tot en met 19 juli in de Gelaghkamer en de garderobe. De SOOP is elke werkdag geopend van 11.00 tot 17.00 uur.

### **Jazz avond, vrijdag 14 juni van 19:30 tot 22:30 uur.**

Onder leiding van Jos Borburg en Evert van Barneveld. plaatjes draaien. Men kan gerust zijn of haar Favoriete nummer mee nemen op lp of cd.

### **Maandelijks buurtborrel, donderdag 27 juni, 17:30 uur:**

In de Gelaghkamer en hopelijk in de tuin!! In samenwerking met de Plantage-Weesperbuurtvereniging en de Vrienden van de Plantage.

### **Spelletjesmiddagen op de 2e en 4e vrijdag van elke maand**

Die leuke spelletjes die we allemaal van vroeger kennen, maar waar speel je ze nog? Bij de SOOP, want bij ons in de Gelaghkamer vind je scrabble, rummikub, mens erger je niet, kaartspellen, maar je kunt ook dammen of schaken. Natuurlijk kun je ook een spel meenemen. De 2e en 4e vrijdag van elke maand ben je om 14.30 uur van harte welkom, de spellen liggen klaar. Een initiatief van Carla en Marion dat ons erg leuk lijkt. Voor informatie kun je terecht bij Carla Velkers, ctvelkers@gmail.com , 020-6259463.

Als je mee wilt doen geef je bij haar op zodat we weten hoeveel deelnemers we kunnen verwachten.

### **Bridge spelen**

Wanneer: elke woensdag van 13:30 tot 17:30 uur.

Elke vrijdag van 10:00 tot 14:00 uur

Kosten: € 1,75 per keer. Steeds contant betalen.

Als je voor het eerst komt graag vooraf aanmelden bij de leiding.

Leiding: Geert Jeuring (g.jeuring@upcmail.nl) en Silvie van Venrooij (silvie.v.venrooij@planet.nl)

## **ZOMERPROGRAMMA CURSUSSEN ENZ.**

De Stichting Ontmoetingscentrum voor en door Ouderen in de Plantagebuurt, kortweg SOOP, presenteert hieronder het zomerprogramma. De cursussen vinden op opeenvolgende dagen plaats. Bij elke cursus staat vermeld bij wie u zich per email kunt opgeven.

De zomercursussen worden gegeven van maandag 1 juli t/m vrijdag 19 juli en van maandag 12 augustus t/m vrijdag 30 augustus. Tussendoor wordt de SOOP verbouwd. Check dit even bij Roos Blommestein (*rosblom@gmail.com*), zij gaat er over.

De Soop heet ook iedereen welkom die even wil binnenlopen voor een praatje, een kopje koffie of iets sterkers. Op de leestafel liggen de kranten en bij mooi weer is het heerlijk toeven in de tuin. Op werkdagen is de Soop geopend van 11.00 tot 17.00 uur.

De SOOP wenst alle cursisten, begeleiders en andere vrijwilligers een mooie zomer toe.

### **1. Documentaire van programmamaker Eveline van Dijk**

We hebben Eveline gelukkig weer bereid gevonden een van haar indrukwekkende documentaires bij de SOOP te vertonen, van commentaar te voorzien en met het publiek over de inhoud in discussie te gaan.

Ditmaal gaat het om de documentaire 'Gewoon Handelen'. We leren Trees van Rijsewijk kennen, die alle Nederlandse schepen achter zich verbrandt om in Nepal op zeer opmerkelijke wijze de allerarmste vrouwen en kinderen te gaan helpen.

*Wanneer:*

**dinsdag 25 juni 14.00 uur. Deel 1**, de documentaire 'Gewoon Handelen' en de totstandkoming ervan.

**dinsdag 02 juli 14.00 uur. Deel 2**, een aantal films over projecten die met het onderwerp te maken hebben.

*Kosten: € 5,- (uitsluitend met pin)*

*Inschrijving: per mail: [janny.lok@planet.nl](mailto:janny.lok@planet.nl) voor informatie en aanmelding.*

## **2. Zelfmassage**

De oefeningen die we uitvoeren, zoals Tai-chi, Chi Kung en Yoga, komen allemaal uit het midden en verre oosten. Ook leren we ademhalingstechnieken en steeds afsluitend meditatie (ter ontspanning). Deze praktische en eenvoudige oefeningen geven een nieuw gevoel van activiteit en welbehagen.

Makkelijk zittende kleding is prettig.

*Wanneer:*

**1e workshop:** dinsdag 9 juli en donderdag 11 juli 11.00-12.30 uur.

**2e workshop:** dinsdag 13 augustus en donderdag 15 augustus 11.00-12.30 uur.

*Kosten: € 3,50. (uitsluitend met pin). Graag om 10.45 uur betalen op de eerste dag van de workshop in de koffiekamer van de Soop. (Dan kan Anne op tijd beginnen).*

*Aanmelden: per mail [wyzvoet@gmail.com](mailto:wyzvoet@gmail.com) (Jessy Wijzenbeek) vóór 1 juli onder vermelding van welke workshop. Iedereen krijgt een schriftelijke bevestiging.*

*Docent: Anne Walsemann*

*Aantal: maximaal 10 personen.*

## **3. Elke dag schaken in de SOOP**

De borden staan klaar in de gelagkamer en/of in de tuin van de Soop. Iedereen is welkom die van schaken houdt of wil leren schaken, van beginners tot grootmeesters.

*Wanneer: dinsdag 16 juli t/m vrijdag 19 juli vanaf 11.00 uur.*

*Leiding: Evert van Barneveld*

*Toegang: gratis*

#### **4. Duitse literatuur**

Robert Walser: Jakob von Gunten

In deze zomercursus spreken we onderling Nederlands, maar de bestudeerde tekst is Duits. Onderwerp van gesprek is de eigenaardige korte roman Jakob von Gunten, ein Tagebuch (1909), geschreven door de Zwitserse schrijver Robert Walser. De hoofdpersoon streeft er naar “kogelronde nul” te worden en heeft zich daartoe aangemeld bij een school voor bedienden, het merkwaardige Instituut Benjamenta.

Robert Walser (1878-1956) was lange tijd tamelijk onbekend maar wordt tegenwoordig erkend als belangrijk schrijver. Franz Kafka was enthousiast over zijn vroege werk.

De cursisten dienen het boek (Duitse tekst) zelf aan te schaffen of te lenen. Bij o.a. Amazon.de zijn zowel nieuwe als gebruikte exemplaren voor weinig geld verkrijgbaar, een e-book-versie valt gratis te downloaden vanaf  
<http://www.gutenberg.org/ebooks/24176>

n.b. De cursus vergt leestijd naast de bijeenkomsten.

*Wanneer:*

*maandag 12 augustus t/m donderdag 15 augustus van 11.00-13.00 uur;*

*vrijdag 16 augustus van 14.00 -16.00 uur.*

*Docent: Harald Kunst*

*Kosten: € 8,75 voor de hele cursus (uitsluitend met pin). Plus aanschaf boek (zie boven).*

*Inschrijving: per mail: [R.B.Wolters@chello.nl](mailto:R.B.Wolters@chello.nl) (Roelie Wolters)*

#### **5. Workshop Meditatie en Chi Kung**

In 2 uur doen we afwisselend meditatie en chi kung oefeningen, beiden bedoeld om je zelf, je energie en kracht beter te leren kennen en te gebruiken. Door meditatie kom je in contact met en verdiep je

de kennis van je geest waardoor die transformeert, tot rust komt, helder en zacht wordt, terwijl je door de chikung de verbinding maakt met je lichaamsenergie en die versterkt. Beiden geven rust, ontspanning, kracht, helderheid en vreugde.

De workshop is een afspiegeling van de cursus "Meditatie en Beweging", die ik nu 6 jaar aanbiedt in de SOOP. De laatste paar jaar samen met mijn collega, vriendin en Chi Kung lerares, Bertie Spronck. Deze zomerworkshop geven we dan ook samen.

*Wanneer: dinsdag 20 en woensdag 21 augustus van 11.00-13.00 uur*

*Locatie: Zolder SOOP*

*Kosten: € 1,75 per bijeenkomst (uitsluitend per pin)*

*Aantal: maximaal 8 deelnemers*

*Door: Samma Meijer, shiatsu therapeut en mindfulness trainer en ervaren meditatie docent binnen het Boeddhisme en Bertie Spronck, Massage therapeut en Chi Kung trainer.*

*Inschrijving: per mail: [bmennes@kpnmail.nl](mailto:bmennes@kpnmail.nl) (Bea Mennes)*

## **6. Schildercursus 'gemengde technieken'.**

De populaire cursus Gemengde Technieken wordt deze zomer twee maal aangeboden in verkorte vorm: 4 lessen in één week! In deze lessen komen allerlei facetten van het tekenen en schilderen aan bod. De cursus is geschikt voor beginners zowel als meer gevorderden, ieder kan werken op zijn/haar eigen niveau.

Wanneer:

**cursus 1** is van 13 augustus t/m 16 augustus van 11.00-13.00 uur

**cursus 2** is van 20 augustus t/m 23 augustus van 11.00-13.00 uur

Kosten: € 20,00 te betalen per pin bij de 1e les.

Docenten: Evert van Barneveld en Els Kramer

Inschrijving: per mail: [ascheffer@hetnet.nl](mailto:ascheffer@hetnet.nl) (Aaltje Scheffer)

## **7. Filosofie**

Aan de hand van vier vragen gaan we door de filosofie van de nieuwe tijd (ook wel: moderne filosofie). Deze vragen hangen met elkaar samen:

- Wat kan ik weten?

- Wat moet ik doen?
- Wat mag ik hopen?
- Wat is de mens?

In de voorjaarscursus zijn beide eerste vragen aan bod gekomen: het kennisprobleem aan de hand van de discussie tussen rationalisme en empirisme, met de kennisleer van Kant als sluitstuk. Daarnaast de visie van Kant en Rousseau op het ethisch handelen.

In de zomercursus van vijf dagen richten we ons op de beide andere vragen. In de 19e eeuw, een eeuw van ongekende wetenschappelijke bloei, komt de vraag naar boven over de betekenis van hoop. Op de kritische Verlichtingsfilosofie van Kant is op twee wijzen gereageerd. Enerzijds met een hoopvol vooruitgangdenken bij Hegel en Marx. Anderzijds met het wanhopige pessimisme van Schopenhauer en de cultuurkritiek van Nietzsche. Tegen de achtergrond van deze tegenstelling wordt in de cursus ruime aandacht geschonken.

De deelnemers aan deze cursus bereiden zich voor met het lezen van oorspronkelijke tekstfragmenten over de problematiek. Deze teksten vormen het onderwerp van de lessen, samen met de inleiding en toelichting door de docent. Ze worden gezamenlijk besproken en bediscussieerd.

De aard en opzet van de cursus vragen bijzondere aandacht. Ten eerste vraagt de voorbereidingstijd voor elk van de bijeenkomsten extra inzet van de deelnemers. Ten tweede is de reeks lessen bedoeld als voortzetting van de voorjaarscursus. Bekendheid met de inhoud daarvan is als voorkennis inbegrepen en verondersteld.

*Wanneer: maandag 12 augustus t/m vrijdag 16 augustus 14.00-16.00 uur. Let op: op woensdag van 10.00-12.00uur*

*Kosten: € 8,75 voor de hele cursus (uitsluitend met pin). Lesmateriaal in de vorm van kopieën in Nederlandse vertaling, wordt verstrekt à € 15,00.*

*Docent: Bart Voorsluis*

*Inschrijving: per mail: [swm.zijlmans@gmail.com](mailto:swm.zijlmans@gmail.com) (Simone Zijlmans)*

## **8. Mythologie**

Beste lezers,

In augustus zal ik een vierdaagse cursus Griekse mythologie geven.

De Griekse mythologie is de verzameling verhalen die priesters aan het volk vertelden om in het kader van de godsdienst een antwoord te geven op levensvragen en natuurverschijnselen te verklaren. Deze veelal diepzinnige verhalen zijn vaak amusant en ook wel gruwelijk, van alles wat. Ze zijn bovendien al vanaf de Middeleeuwen van enorme invloed op de Europese kunst. De bedoeling van de lessen is de verhalen zo te combineren met projecties van kunstwerken dat u daarna schilderijen en beelden met mythologische voorstellingen kunt gaan herkennen. In de cursus komen verklarende verhalen aan de orde die duidelijk laten zien wat de bedoeling ervan was en enige zeer beroemde en vaak in de kunst weergegeven geschiedenissen. Welke dat zijn verraad ik niet vooraf. Tot ziens in augustus! Met vriendelijke groeten, drs R. Frank

*Wanneer: dinsdag 27 augustus t/m vrijdag 30 augustus 14.00 - 15.30 uur*

*Kosten: € 7,00 voor de hele cursus (uitsluitend per pin)*

*Inschrijven: per mail: [rosblom@gmail.com](mailto:rosblom@gmail.com) (Rosalien Blommestein)*

*Docent: R.Frank*

## **9. Stoelyoga**

Stoelyoga biedt ruimte om te bewegen binnen de grenzen van je eigen vermogen. De les is geschikt voor iedereen die wil leren soepeler te bewegen.

*Wanneer: maandag 19 augustus 11.30 uur*

*Kosten: €1,75 (met pin)*

*Docent: Anette Jolink*

*Inschrijving: per mail: [janny.lok@planet.nl](mailto:janny.lok@planet.nl)*

## **10. COMPUTERCURSUSSEN**



## **Inschrijven**

Stuur een mail naar: soopcomputercursus@gmail.com

Vermeld daarin je naam en telefoonnummer en voor welke cursus je wilt inschrijven en de startdatum.

## **Inloospreekuur**

In juli en augustus is er geen inloospreekuur.

Cursus overzicht

## **OVERZICHT**

### **Workshop Kopen en verkopen op Marktplaats**

Cursusdatum 2 juli van 14:00 tot 16:00

### **Workshop Knipprogramma**

Cursusdatum 3 juli van 14:00 tot 16:00

### **Workshop Beveiliging en onderhoud in Windows 10**

Cursusdata 4 en 5 juli van 14.00 tot 16.00

### **Workshop Wens- en andere kaarten maken**

Cursusdata 8 en 9 juli van 14.00 tot 16.00

### **Workshop WhatsApp op een Apple iPhone**

Cursusdatum 16 juli van 11.15 tot 13.15

### **Workshop Google Maps op een iPhone of iPad**

Cursusdatum 17 juli van 11.15 tot 13.15

### **Workshop Foto's en documenten beheren in Windows 10**

Cursusdata 17, 18 en 19 juli van 14:00 tot 16:00

### **Cursus De Samsung smartphone in de praktijk**

Cursusdata 13, 14, 15 en 16 augustus van 14.00 tot 16.00

### **Workshop WhatsApp op een Android smartphone**

Cursusdata 19 en 20 augustus van 14.00 tot 16.00

### **Workshop De basisbeginselen van Windows 10**

Cursusdata 21, 22 en 23 augustus van 14.00 tot 16.00

## **BESCHRIJVING VAN DEZE CURSUSSEN**

### **Workshop Kopen en verkopen op Marktplaats**

Marktplaats is in Nederland de grootste website voor rubrieksadvertenties. In deze workshop leer je om spullen te kopen en te verkopen op Marktplaats.

*Beginnerscursus.*

*Docent Riny Jaarsma*

*Cursusdatum 2 juli van 14:00 tot 16:00*

*Kosten € 7,- inclusief cursusdocumentatie*

*Voorkennis:*

*Goed kunnen omgaan met de computer op het niveau van een afgeronde beginnerscursus.*

### **Workshop Knipprogramma**

Met het Knipprogramma kun je het scherm of een deel daarvan vastleggen. Als je bijvoorbeeld een recept hebt gevonden op het internet kun je dat met behulp van het Knipprogramma bewaren.

*Docent Riny Jaarsma*

*Cursusdatum 3 juli van 14:00 tot 16:00*

*Kosten € 6,- inclusief cursusdocumentatie*

*Voorkennis*

*Goed kunnen omgaan met de computer op het niveau van een afgeronde beginnerscursus.*

### **Workshop Beveiliging en onderhoud in Windows 10**

In deze workshop gaan we in op de veiligheid en het onderhoud van je Windows 10 computer. We behandelen bijvoorbeeld het maken van back-ups, het verwijderen van programma's, het kiezen van een goed password en we gaan in op antivirus- en antispyware software.

*Docent Jan Scheeper*

*Cursusdata 4 en 5 juli van 14.00 tot 16.00*

*Kosten € 12,- inclusief cursusdocumentatie.*

*Voorkennis*

*Goed kunnen omgaan met de computer op het niveau van een afgeronde beginnerscursus.*

### **Workshop Wens- en andere kaarten maken**

In deze workshop leer je om zelf allerlei heel persoonlijke kaarten te maken op je pc, zoals uitnodigingen en verjaardags-, felicitatie- of kerstkaarten, Dat doe je door een collage te maken met afbeeldingen en eigen foto's en daar tekst aan toe te voegen.

*Docent Riny Jaarsma*

*Cursusdata 8 en 9 juli van 14.00 tot 16.00*

*Kosten € 12,- inclusief cursusdocumentatie.*

*Voorkennis: Goed kunnen omgaan met de computer op het niveau van een afgeronde beginnerscursus. Het kopiëren/knippen en plakken van bestanden heb je goed in je vingers.*

### **Workshop WhatsApp op een Apple iPhone**

WhatsApp is de populaire berichtendienst die op allerlei smartphones beschikbaar is. Met deze zogenaamde messenger kun je niet alleen berichten uitwisselen, maar ook foto's en video's. Daarnaast kun je met WhatsApp bellen en videogesprekken voeren. In deze workshop voor een Apple iPhone leer je de mogelijkheden van WhatsApp kennen. Daarbij maak je gebruik van je eigen iPhone.

*Docent Evert Kulk*

*Cursusdatum 16 juli van 11.15 tot 13.15*

*Kosten € 7,-, inclusief cursusdocumentatie.*

*Voorkennis*

*De basishandelingen met een iPhone beheersen.*

*Benodigdheden*

*Een iPhone.*

### **Workshop Google Maps op een iPhone of iPad**

Google Maps is de bekendste kaarten app voor tablets en smartphones. Behalve een kaart kan met Google Maps ook een satellietbeeld of de streetview van een locatie worden getoond. Verder kun je Google Maps gebruiken als routeplanner. Door vooraf kaarten te laden heb je onderweg geen internet nodig. Op iPhones en iPads is de Google Maps app nodig. In de workshop maak je gebruik van je eigen iPhone of iPad.

*Docent Evert Kulk*

*Cursusdatum 17 juli van 11.15 tot 13.15*

*Kosten € 7,-, inclusief cursusdocumentatie.*

*Voorkennis*

*De basishandelingen met een iPhone of iPad beheersen.*

*Benodigdheden*

*Een iPhone of iPad, waar de Google Maps app op geïnstalleerd is.*

### **Workshop Foto's en documenten beheren in Windows 10**

In deze workshop wordt dieper ingegaan op het gebruik van de Verkenner in Windows 10, het beheren en ordenen van bestanden zoals foto's en documenten en het maken van (sub)mappen.

*Docent Jan Scheeper*

*Cursusdata 17, 18 en 19 juli van 14:00 tot 16:00*

*Kosten € 17,- inclusief cursusdocumentatie*

*Voorkennis*

*Goed kunnen omgaan met de computer op het niveau van een afgeronde beginnerscursus.*

### **Cursus De Samsung smartphone in de praktijk**

Een smartphone is een mobiele telefoon met een aanraakscherm

(touchscreen). Het is een kleine computer, die wordt bediend met de vingers. Behalve om te bellen en te sms'en kun je met een smartphone ook internetten, e-mailen en foto's maken. Deze cursus is gericht op het gebruik van een Samsung smartphone in de praktijk. Behandeld worden bellen en gebeld worden, contacten, WhatsApp en Google Maps.

*Docent Marzenka Matthée*

*Cursusdata 13, 14, 15 en 16 augustus van 14.00 tot 16.00*

*Kosten € 25,-, inclusief cursusdocumentatie.*

*Voorkennis*

*De basishandelingen met een Samsung smartphone beheersen.*

*Benodigdheden*

*Een Samsung smartphone. Voorafgaand aan de cursus zal een intake worden gehouden om te beoordelen of de smartphone geschikt is om aan deze cursus deel te nemen.*

### **Workshop WhatsApp op een Android smartphone**

WhatsApp is de populaire berichtendienst die op allerlei smartphones beschikbaar is. Met deze zogenaamde messenger is kun je niet alleen berichten uitwisselen, maar ook foto's en video's. Daarnaast kun je met WhatsApp bellen en videogesprekken houden. In deze workshop voor een Android smartphone leer je de mogelijkheden van WhatsApp kennen. Daarbij maak je gebruik van je eigen smartphone.

*Docent Marzenka Matthée*

*Cursusdata 19 en 20 augustus van 14.00 tot 16.00*

*Kosten € 12,50, inclusief cursusdocumentatie.*

*Voorkennis*

*De basishandelingen met een Android smartphone beheersen.*

*Benodigdheden*

*Een Android smartphone.*

### **Workshop De basisbeginselen van Windows 10**

In deze workshop lopen we langs de basisfuncties van Windows 10: het aanmelden, het bureaublad, het startscherm, het startmenu etc. Deze workshop is ook een opfrisser voor de cursus "Leren omgaan met Windows 10" die bij de start van Windows 10 vele malen is gegeven. Er wordt volop gelegenheid geboden om vragen en problemen aan de orde te stellen, die je bij het werken met Windows 10 tegenkomt.

*Docent: Jan Scheeper*

*Cursusdata: 21. 22 en 23 augustus van 14.00 tot 16.00*

*Kosten: € 17,- inclusief cursusdocumentatie*

---

*Copyright © 2019 SOOP, All rights reserved.*

U krijgt deze e-mail omdat u zich daarvoor heeft opgegeven, of omdat het in uw rol van belang is dat u goed op de hoogte bent van de activiteiten bij de SOOP.

**Our mailing address is:**

SOOP

Nieuwe Kerkstraat 124

Amsterdam, NH 1018 VM

Netherlands

[Add us to your address book](#)

[unsubscribe from this list](#)   [update subscription preferences](#)

Email Marketing

Powered by Mailchimp