

**Voor het afmelden van reeds gemaakt afspraken kunt u contact opnemen met de receptie van Trajekt: 043-7630010.**

1 tafel € 10.00 (120x 80 cm),  
2 tafels € 17.00  
3 tafels € 22.00

Maar Cisca bedenkt nog veel meer:

### Lege Zondagen

Regelmatig hoor ik van alleenstaanden dat ze de zondagen moeilijk doorkomen; het is bij uitstek een dag waar mensen vooral in familiekring verblijven ... het lijkt dan niet gepast om op bezoek te gaan. De dag sleept zich voort en je voelt je extra geconfronteerd met eenzaamheid ...

Herken jij je hierin en wil je er iets aan doen? Laat het me weten! Misschien kunnen we jullie met elkaar in contact brengen om kennis te maken en leuke activiteiten te ondernemen ... Zodat ook voor jou de zondag weer een gezellige dag wordt.

Aanmelden kan bij: [cisca.vandermeijs@gmail.com](mailto:cisca.vandermeijs@gmail.com) (telefoon zie boven).

## Buurtkrant op beursvloer

Hoe doen we het eigenlijk? Wordt de buurtkrant wel gelezen? Bereiken we iedereen? Zijn we goed en efficiënt bezig? Werken we goed samen?

Met dit soort vragen in het achterhoofd zijn leden van de redactie naar de "Maatschappelijke Beursvloer" gegaan. Dat is een marktplaats waar vragers en aanbieders van vrijwilligerswerk elkaar ontmoeten om 'zaken te doen'. Er wordt betaald met een wederdienst. En daar hebben we Symon Algera ontmoet. Hij is van de 'Sesam'. Dat staat voor 'Senioren en Samenleving'. Zij helpen bij het soort vragen dat wij hebben.

Sesam staat voor SENioren & SAMenleving en is een landelijke vrijwilligersorganisatie van gepensioneerde adviseurs en managers. Zij adviseert en begeleidt besturen van vrijwilligersorganisaties. Sesam werkt op landelijk, regionaal en gemeentelijk niveau. Grote organisaties zoals Koningin Wilhelmina Fonds, Voedselbank, Mentorschap en de Dierenbescherming zijn klant, maar ook lokale organisaties als de fanfare, sportclub, Inloophuis, buurt-huis, Cliëntenraad kunnen terecht bij Sesam. Voor de diensten wordt een kleine vergoeding gevraagd, nodig voor de administratieve ondersteuning. Het bestuur van de Sesam Academie bestaat uit vrijwilligers. Sommige gemeenten nemen de kosten van de diensten van Sesam voor hun rekening.

Onder Simon's leiding hebben we onze plus- en minpunten op een rijtje gezet en antwoorden gezocht op bovenstaande vragen. We hadden een bijzondere bijeenkomst met bekenden uit het Wittevrouwenveld. We hebben hen gevraagd naar hun mening over onze krant. Dat gaf ons meer zelfvertrouwen en er ontstonden nieuwe plannen. We zijn er nog lang niet, dat is wel duidelijk. Maar we gaan vooruit. Zoeken nog uitbreiding van de redactie en ook lezers die met ons mee willen denken. Uiteindelijk hebben we Symon uitgenodigd om samen te eten Met Manus in het Trefcentrum. Onze tegenprestatie. Voor meer informatie: [www.sesamacademie.nl](http://www.sesamacademie.nl).

Engelien Beker



**STREETDANCE:** elke zaterdagmorgen: streetdance voor 5 t/m 7 jaar in de gymzaal van de Regenboogschool: om 10.00 uur de jongsten en daarna de 8-plussers. **gratis**, keertje kijken? DOEN!

Gemeente Sport organiseert ook (gratis): Fit Defence voor vrouwen in De Letterdoes, op maandagavond tussen 7 en 8. En Kleuterdans op woensdag tussen half 1 en half 2.

**DANSEN in het PARK:** iedere eerste zondag van de maand in Heer.

Onze Gele Buurtkrant wordt samengesteld door: Annie van de Put, Adrienne Deurlo, Bettie van der Linde, Engelien Beker, Patricia Winter, Marianne Lücker en Heidi Huls. Jacqueline Wassen (tekening). De redactie mag te lange artikelen inkorten. Lever uw artikel in bij: Trefcentrum-Edisonstraat of: [putalo1@hotmail.com](mailto:putalo1@hotmail.com). Deadline volgende krant: 10 november 2015

## WEETJES + DATA

zat. 19 sept: **Rommelmarkt** in het Trefcentrum door Gele Rijders en reisvereniging 'Onder Us' (entree 1 euro).



**BEURSVLOER:** vraag en aanbod met gesloten portemonnaie: hulp, steun, advies, materialen en als dank een buurt-ervaring: Eten met Manus, wandeling door de buurt ... Op dinsdagmiddag 20 oktober om 13.00 uur in Centre Ceramique, gratis oefenen op 22 september van 7-9 uur aldaar: dat helpt echt! Info: 06-40448924.



Weggoien? Mooi niet!

**Repair Café:** voor de reparatie van kapotte spullen in de Theresiaschool achter de kerk: zaterdagmiddag 17 oktober en 14 november (van 2-5 uur).