



Zondagmiddagconcert op de Blijde Wei: strijkorkest Touché speelt Summer Classics

Zondagmiddag 10 september is alweer het laatste zondagmiddagconcert van dit seizoen dat georganiseerd wordt door de werkgroep Ommoordse Veld Open & Groen. Het belooft een ongekend warme septemberdag te worden, maar wij zetten tenten en in de schaduw met een windje erbij is het dan heel goed uit te houden op de Blijde wei. Touché speelt herkenbare zomerse klassiekers van o.a. Handel, Tsjaikovski en Bizet.

Programma

- J.P. Rameau, Dans uit Les Indes Galantes
- G.F. Händel, uit Water Muziek Minuet, Bourree, Air, Rigaudon
- P.I. Tsjaikovsky, uit De Notenkraker Mars, Dans van de fluitjes, Bloemenwals. Trepak
- Muziek uit Disneys Frozen
- G. Bizet, uit Carmen Prelude, Entr'acte, Habañera, Entr'acte, Toreadors

Prachtige melodieën en swingende dansen. Muziek voor liefhebbers én nieuwkomers!



Meer info op

<https://boo.nl/ommoordseveld.html>





Uitnodiging

Veilig Online

Datum Donderdag 12 oktober 2023
Tijd 13.00 uur - 15.00 uur
Locatie De Open Hof
 Hesseplaats 441
 3069 EA Rotterdam



Een show over online privacy en veiligheid

De Kleinste Privacyshow van Nederland is een theatervoorstelling die u op eenvoudige wijze leert zichzelf te beschermen tegen online criminaliteit. Het is een programma vol gekke quizjes, filmpjes en zelfs een minibingo waarin men allerlei handige dingen leert over online privacy en veiligheid.

Hoe bedenk ik het allerslimste wachtwoord?
 Hoe herken ik een nep e-mail? Hoe overleef ik cookies?

Op deze vragen krijgt u tijdens De Kleinste Privacyshow een antwoord en het programma is gratis!

Het programma

We ontvangen u graag met een kop koffie of thee. Het programma duurt 75 minuten. We sluiten af met de mogelijkheid tot het stellen van vragen aan de expert over privacy en internet.

13.00 uur Inloop en ontvangst
 13.30 uur Start voorstelling
 15.00 uur Afsluiting



Aanmelden
 U kunt zich hier aanmelden:
<https://registratie.rotterdam.nl/dekleinsteprivacyshow>



Opening vijf nieuwe steunpunten voor digitale hulp Rotterdam

In Prins Alexander openen begin september vijf nieuwe Zorgzaam010 steunpunten. Hier kunnen mensen met al hun vragen terecht over vrijwilligersplatform Zorgzaam010 en vrijwilligerswerk in het algemeen.

Zorgzaam010 is het digitale vrijwilligersplatform van Rotterdam waar mensen vrijwilligersklussen kunnen vinden of zelf hulp kunnen zoeken. Binnen al deze nieuwe steunpunten zijn vrijwilligers aanwezig die persoonlijke begeleiding bieden. Op deze manier krijgt iedereen de mogelijkheid om als vrijwilliger aan de slag te gaan of de benodigde hulp te vinden via het platform. De feestelijke opening staat gepland in de week van 4 september.

“We zijn blij om deze vijf nieuwe steunpunten te openen in Prins Alexander. We willen dat het platform voor iedereen in Rotterdam te gebruiken is, of je nu hulp nodig hebt of graag anderen wilt helpen als vrijwilliger,” zegt projectmanager Ellis de Graaf van Zorgzaam010.

De nieuwe steunpunten zijn een samenwerking tussen gro-up buurtwerk en Zorgzaam010. Ze zijn te vinden op de volgende locaties: Huis van de Wijk Het Lage Land, Huis van de Wijk Ommoord, Huis van de wijk Oriënt (Oosterflank), Huis van de wijk Zevenkamp en Huis van de Wijk Kristal (Nesselande).

Iedereen is welkom vanaf 4 september. Deze week staat er bij elk Huis van de Wijk iets lekkers klaar voor de bezoekers.

Iedereen die hulp nodig heeft of graag als vrijwilliger wil helpen, is van harte welkom om langs te komen.

De openingstijden zijn [hier](#) terug te vinden.

“We hebben de steunpunten gekoppeld aan de al lopende digi-cafés in de huizen van de wijk. Zo kunnen mensen die het steunpunt bezoeken en moeite hebben met de online wereld ook makkelijk hun andere digitale vragen bij ons neerleggen.” Aldus Ieke Wichers, buurtwerker bij gro-up buurtwerk. “We hopen dat deze nieuwe steunpunten veel mensen in Prins-Alexander zullen helpen bij het vinden van hulp of vrijwilligerswerk. Wij geloven in de kracht van digitaal waar het kan en persoonlijk waar het moet. De steunpunten zijn hier een mooie toevoeging op.” zegt Ellis van Zorgzaam010.

Over Zorgzaam010

Zorgzaam010 is hét online vrijwilligersplatform van Rotterdam. Het platform wordt vaak bezocht door iedereen die iets wil betekenen of zelf vrijwillige hulp kan gebruiken. Een boodschapje voor de buurman met gebroken been, vrijwilligerswerk bij een maatschappelijke organisatie in de buurt of een kerstkaartje schrijven voor eenzame ouderen: je vindt altijd iets wat bij je past in de 900 actuele doing-good activiteiten en vragen.

Voor meer informatie:

www.zorgzaam010.nl

Over gro-up buurtwerk

gro-up zet zich in voor (veer)krachtige, betrokken en vitale buurten en wijken. Waar buurtgenoten samenwerken, samenleven en samen de buurt prettiger en mooier maken. Met elkaar creëer je een vertrouwde omgeving om te groeien. Een buurt waarin bewoners meedoen, elkaar kennen en helpen. Ieder op zijn of haar eigen manier. gro-up ondersteunt met een bevlogen team en een verbindende aanpak. Zo werken we samen aan het welzijn van jongeren, volwassenen en ouderen. Aan de leefbaarheid van en het plezier in je eigen buurt.

Voor meer informatie:

<https://www.gro-up.nl/buurtwerk>



Inschrijving preventief programma TOM (Thuis Onbezorgd Mobiel) geopend

Fysiotherapie Ommoord, onderdeel van Stichting Zonboog, en Gro-Up organiseren dit voorjaar het succesvolle 13-weeken programma TOM (Thuis Onbezorgd Mobiel). TOM is een uniek programma voor 65+ers dat door een combinatie van bewegen, voeding en onderling contact ervoor zorgt dat ouderen langer Thuis Onbezorgd Mobiel zijn.

Valangst

Het merendeel van de Nederlanders wil zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, ook als zij gezondheidsproblemen krijgen. Het doel van het TOM programma is dat ouderen vitaal en zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Arthur Merkestijn, geriatriefysiotherapeut, legt uit wat zij ouderen bieden met het programma TOM: "Veel ouderen zijn bang om te vallen en de realiteit is dat er ook veel gevallen wordt. Door middel van het TOM programma zorgen we dat ouderen sterker en zekerder op hun benen staan en daarmee het valrisico wordt verlaagd."

Meer bewegen en beter eten

TOM bestaat uit een bewegings- en voedingsprogramma en duurt 13 weken. De eerste drie weken is er wekelijks een informatieve bijeenkomst in combinatie met training. Daarna wordt er 10 weken lang onder begeleiding van een fysiotherapeut twee keer per week getraind aan spierkracht, balans en coördinatie. "Beweging is belangrijk, net als voeding. Bewuster bewegen en gezonde voeding, heeft een positief effect op je gezondheid," stelt Arthur Merkestijn. Ook benadrukt hij

het sociale aspect van het programma: "Naast het feit dat TOM leerzaam is, is het programma ook gezellig om aan te deel te nemen. Deelnemers leren elkaar kennen en je ziet dat er onderling wandelafspraken worden gemaakt."

Inschrijven

Wie zekerder op zijn of haar benen wil staan, kan zich uiterlijk dinsdag 19 september aanmelden bij Huis van de Wijk Ommoord, Sigrid Undsetweg 300, of bij Fysiotherapie Ommoord, Briandplaats 15, waar op beide locaties informatiefolders en inschrijfformulieren te verkrijgen zijn. Na de inschrijving volgt er een uitnodiging voor de informatiebijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst worden ook een aantal testen gedaan om te bepalen of het TOM programma voor iemand geschikt is. Deelname aan TOM is gratis, maar niet vrijblijvend. Arthur Merkestijn licht toe: "Het programma is een verbintenis van 13 weken, daarom is het belangrijk dat iemand zich kan en wil inzetten voor het programma."

Nooit te oud om te leren

Tot slot geeft Arthur Merkestijn aan dat er geen maximale leeftijd verbonden is aan deelname. "De leeftijd van onze deelnemers zijn gevarieerd. Vorig jaar was onze oudste deelnemer 91 jaar, dus het gezegde 'je bent nooit te oud om te leren' is zeker passend voor ons programma."

Ga voor meer informatie naar
<https://www.zonboog.nl/tom/>



Open Monumentendag opent deuren in Zuid-Holland

Op zaterdag 9 en zondag 10 september is het weer VriendenLoterij Open Monumentendag, het grootste culturele evenement van Nederland. Duizenden monumenten openen dat weekend gratis hun deuren voor het grote publiek en laten zien hoe rijk Nederland is op het gebied van cultureel erfgoed.

Het thema is dit jaar 'Levend Erfgoed'. Dat staat voor de culturele gebruiken, tradities en ambachtelijke vaardigheden die mensen van huis uit hebben meegekregen en die zij op hun beurt weer doorgeven aan de volgende generatie. Deze vorm van erfgoed krijgt deze 37ste editie van Open Monumentendag extra aandacht in en rondom de opengestelde monumenten.

In de provincie Zuid-Holland openen dit jaar meer dan 700 monumenten hun deuren voor publiek.

Bekijk alle monumenten en activiteiten die plaatsvinden in provincie Zuid-Holland

<https://www.openmonumentendag.nl/>



Ommoord Informatiepunt is weer bereikbaar!



Als bewonersorganisatie willen wij de bewoners informeren over zaken waar wij aan werken en belangrijk vinden voor het leefklimaat en het welzijn van de wijk Ommoord. Dat betekent dat wij ook artikelen verzamelen en schrijven over onze activiteiten en over andere organisaties en initiatieven die wij van belang vinden voor dit doel.

Via ons kantoor en informatiepunt in de hal van wijkgebouw de Romeynshof zijn wij voor iedereen bereikbaar en helpen wij ook bewoners aan informatie over Ommoord.

Geopend van maandag t/m
vrijdag 13.30 t/m 15.30
Telefoon: 010-420 65 76
Email: info@boo.nl
Website: www.boo.nl

Ommoord
INFORMATIEPUNT

Meer nieuws op de Facebookpagina van de Bewonerorganisatie Ommoord.



Vind je het leuk om met Facebook te werken? Ommoord Nieuws zoekt versterking van het Facebookteam. Stuur een email naar info@boo.nl en wie weet ga jij Ommoord van nieuws voorzien. Wij zijn benieuwd...

Ommoord
INFORMATIEPUNT