



Thuis in Charlois

Beste Buur en Wijkbewoner,

De maand november gaat alweer beginnen. Het weer wordt guarder, de kou begint te komen en de bladeren vallen van de bomen. Maar binnen wordt het daardoor weer extra gezellig! De kaarsjes gaan aan en de dekentjes voor op de bank worden weer gepakt.

Ook in de huiskamer van Thuis in Charlois blijft het altijd gezellig. Kom een keer langs waaien voor een warm bakkie met iets lekkers erbij. Of doe een keer mee met een van onze activiteiten. Vanaf deze maand zetten wij namelijk elke maand een activiteit in de spotlight. Elke maand staat er een andere

activiteit centraal in deze nieuwe rubriek.

Deze maand zijn dat de Wijkmaaltijden op maandagavond en donderdagavond. U leest dit op de volgende pagina. Alle andere activiteiten kunt u weer vinden op de kalender op de laatste pagina. Wie weet zien we u snel een keer bij ons binnen waar het lekker warm en knus is.

Een huishoudelijk mededeling: de yoga heeft een nieuwe aanvangstijd: 18.00 uur. Dit is ook aangepast op de kalender achterop.

Team Thuis in Charlois

Activiteit in de Spotlight

WIJKMAALTIJDEN

Al jaren worden er wijkmaaltijden georganiseerd bij Thuis in Charlois. Iedere maandag- en donderdagavond wordt er door verschillende vrijwilligers vers en gevarieerd gekookt. Iedere keer is dit voor de bezoekers weer een feestje want een van de terugkerende ingrediënten is uiteraard een hoop liefde. En dat proef je! Petje af voor de geweldige koks die voor zo'n grote groep heerlijk kunnen koken. Dat is een vak apart. Er komen allerlei soorten keukens en gerechten langs en allemaal even smaakvol.



Om 18.00 uur starten de maaltijden en elke keer is het weer gezellig druk. De maaltijden worden bezocht door alle leeftijdscategorieën. Van jong tot oud schuift aan en maakt altijd gezellig een praatje met zijn of haar burens. Iedereen is welkom!



Wilt u ook eens aanschuiven? Geef u dan op via 06 833 360 81. Mocht u een keer in de buurt zijn en trek hebben, dan mag u ook altijd spontaan binnen komen wandelen! Er is altijd plek dus weet u welkom.



KOM GEZELLIG LANGS VOOR EEN
SMAAKVOL DINER EN VOOR EEN
ONDERONSJE MET WIJKBEWONERS
-SILVIA-

EEN GEZELLIG SAMENZIJN MET EEN
VOEDZAME MAALTIJD
-DIANA-



Thuis in
Charlois

Donkere dagen...

Plotseling is de zomer voorbij, voor mijn idee in elk geval wel. 's Ochtends is het nog lang donker en de avond begint al snel. Het viel me eigenlijk opeens op met het uitlaten van de hond, in het donker 's avonds. Dat valt me best wel weer tegen. De ronde in de avond wordt korter, het is kil en guur. Ik verlang dan al snel weer naar de behagelijke warmte van mijn huis, waar ik dankbaar voor ben en soms ook stil van word.

Misschien klinkt het alsof ik wegloop voor de ellende van de wereld, maar eerlijk?? Ik kijk nauwelijks nieuws, geen wereld nieuws. Uit bescherming voor mezelf en ter voorkoming van verbittering denk ik. Wanneer ik er wel aan denk, voel ik me rijk en gezegend.

Ondanks alles wat er in onze omgeving valt een beetje in het "niet" bij het wereldgebeuren en het klopt, onze eigen pijn is het aller zwaarst om te dragen. Voor mijzelf probeer ik het steeds weer op deze manier te zien, het kan nog erger...

En ja, ik weet het de donkere dagen komen en daarna...Kerst, voorjaar en zomer.

Hou vol! Samen...

EVEN VOORSTELLEN

Ik ben Irma Mahabier en heb tot voor de corona een eigen yoga studio gehad in Charlois. Ik heb mijn vierjarige yogaleraar studie gedaan in Amsterdam en ben in die periode, regelmatig naar India geweest voor bijscholing. De opleiding in Nederland (Amsterdam) werkt nauw samen met het instituut in India. Ik was door mijn dochter geïntroduceerd bij een yogastudio in Rotterdam. Ze zei: mama, dit is echt iets voor jou! Ik heb een goede klik kunnen maken met yoga beoefenen maar heb ook ontdekt dat ik een lange weg had te gaan. Stijfheden, pijnen hier en pijnen daar. De leraar had gehoord dat ik na een auto ongeluk gestopt was met mijn vorige beroep. Ondanks alle stijfheden in mijn lijf, vroeg de leraar mij of ik geen belangstelling had om de leraar opleiding te volgen in Amsterdam. Ik heb er geen spijt van dit aangedurfd te hebben. Sinds 2005 tot 2010 was ik met de opleiding en oefenen bezig en toen met mijn eigen studio begonnen. In India heb ik geleerd dat veilig werken heel belangrijk is en dat yoga meer is dan mooie poses maar vooral ook samen gaat met de ademhaling en tijdens oefenen in contact blijven met wat er gebeurt in het lichaam. Yoga is een geheel, met ademen en voelen. Sinds 3 augustus wordt er yogalessen gegeven bij Thuis in Charlois. De belangstelling voor yogalessen groeit. Van harte welkom op dinsdagavond van 18.00-19.00!



ACTIVITEITENKALENDER

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
<p>17.30-19.30 Wijkmaaltijd* Elke week samen eten. Eigen bijdrage: geef wat het je waard is.</p>	<p>10.00-15.00 Buurt Bistro Bakkie & Ontmoeting 10.00-12.00 Creativev Ochtend €1 eigen bijdrage 12.00-13.00 Franks Tosti's 13.00-14.30 NL Taal Samen Nederlands oefenen 18:00-19:00 Yoga Goed voor lichaam en geest (€1 per les)</p>	<p>WEKELIJKS 10.00-16.00 Buurt Bistro Bakkie & Ontmoeting 10:00-16:00 Bio groente-pakketten afhalen van groenteabonnement.nl</p>	<p>10.00-13.00 Buurt Bistro Bakkie & Ontmoeting 10.00 Computerles 10.00-12.00 Lol met Wol 15:00-17:00 Huiswerk-begeleiding 17.30-19.30 Wijkmaaltijd* Elke week samen eten. Eigen bijdrage: geef wat het je waard is.</p>	<p>10.00-15.00 Buurt Bistro Bakkie & Ontmoeting 10.00-14.30 Inloop-spreekuur Op afspraak (06 10872129)</p>
EENMALIG				
<p>6 nov 19.00 Thema Avond Aansluitend aan wijkmaaltijd Gastspreekster: Marian van Vught</p>	<p>14 nov 13.00 Bloemschikken* In een groep werken aan een eigen bloemstuk. (€2 eigen bijdrage)</p> <p>21 nov 13.00 Bingo Gezellige middag bingo-en. Valse bingo? Liedje zingen! (€0,50 per ronde)</p>			



STEUN ONS

Tot snel!

* Graag opgeven via **06 833 360 81**