



*Het huis dat 50+ uit de buurt samenbrengt.
ontmoeten - cursussen - kunst en cultuur*

www.soop.amsterdam

Nieuwsbrief 191

juli 2023

ZOMER programma in de SOOP

aangepaste openingstijden

in juli en augustus .

Week 27 en 28 normale openingstijden van 11:00 tot 17:00 uur

Week 29 - 30 - 31 alleen ochtendopening van 11:00 tot 14:00 uur.

Week 32 - 33 - 34 alleen middagopening van 14:00 tot 17:00 uur

Stem op de theetuin voor de buurt !



STEM OP DE THEETUIN !



De SOOP doet mee aan Centrum Begroot in de Plantage en Weesperbuurt met een project '**Theetuin voor de buurt**'. Het is één van de ongeveer 12 plannen die meedoen. Als u in de Plantage of Weesperbuurt woont kunt u op ons plan stemmen! U krijgt binnenkort een oproep van het stadsdeel.

Helaas kunnen mensen van buiten deze buurt niet op het plan stemmen, dus uw stem is belangrijk!

Op de Theetuin stemmen kan vanaf 19 juni.

Vanaf 19 juni kunt u stemmen op de [website Centrum Begroot](#) van de gemeente Amsterdam

Als u het stemmen lastig vindt kunt u hulp vragen in de SOOP.

ZOMER BUURTBORREL



Tijdens het zomerprogramma is er geen kunstwissel en zijn er geen lezingen/presentaties. De BUURTBORRELS op de laatste donderdag van de maand gaan wel gewoon door. Ze vinden - gerekend vanaf vandaag - plaats op:

- Donderdag 29 juni
- Donderdag 27 juli en
- Donderdag 31 augustus.

Deze MAANDELIJKSE BUURTBORRELS beginnen om HALF VIJF!

zomercursus speksteensnijden



Ook dit jaar gaan we weer speksteensnijden in de tuin van de SOOP voor wie dat wil. Dit jaar doen we dat in de eerste twee weken van juli: van 3 t/m 7 juli en van 10 t/m 14 juli, maandag t/m vrijdag van 11.00 tot 16.00 uur met volop gelegenheid om te lunchen in die prachtige tuin. We rekenen op mooi weer maar ook met minder mooi weer is het heerlijk om de creativiteit te botvieren op een fraai **zelf meegebracht stuk speksteen**.

Docent: Cees de Rooij

Week 27: d.d. 3 - 4 - 5 - 6 - 7 juli

Week 28: d.d. 10 - 11 - 12 - 13 - 14

Alle dagen van 11:00 tot 16:00

Kosten: €30,00

Geef bij het aanmelden op de website <https://www.soop.amsterdam> duidelijk aan welke week je voorkeur heeft.

zomercursus stemexpressie



Geef je stem de ruimte!

Stemexpressie is een vriendelijke manier om uit te vinden wat je met je stem kunt doen. We maken een ontdekkingsreis door ons stemgebied. Zacht en ontspannen bij de klankmeditatie en lekker voluit in een jamsessie. Je krijgt de middelen aangereikt om je stem zonder moeite te laten klinken. In een kring, solo of duo. Je hoeft niet te kunnen 'zingen' of een 'mooie' stem te hebben. Dat soort oordelen zin in de stemexpressie niet van belang.

Docent: Bouwina de Ridder.

Week 28: van 24 - 25 - 26 - 27 - 28 juli

Alle dagen van 11:00 tot 13:00 uur

Aantal deelnemers: 8

Kosten: €15,00

opgeven via: <https://www.soop.amsterdam>

zomercursus Gemengde Technieken



Gemengde Technieken in de tuin

Ook dit jaar verzorgen Evert van Barneveld en Els Kramer 2 keer een vierdaagse zomercursus gemengde technieken in de tuin.

Week 29: d.d. 18 – 19 – 20 en 21 juli

Week 30: d.d. 25 – 26 – 27 en 28 juli

Alle dagen van 11:00 tot 13:00uur

Kosten: €28,00 inclusief materialen

Geef bij het aanmelden op de

website <https://www.soop.amsterdam> duidelijk aan welke week je voorkeur heeft.



zomercursus Duitstalige literatuur

vier eeuwen dichters



Tijdens deze zomercursus spreken we onderling Nederlands, maar de teksten zijn Duits. Dit keer behandelen we gedichten van vier van de belangrijkste Duitse dichters, van de zeventiende tot en met de twintigste eeuw:

Andreas Gryphius (1616 – 1664),

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832),

Heinrich Heine (1797 – 1856) en Bertolt Brecht (1898 – 1956).

Tijdens de cursus dragen de deelnemers de gedichten voor en geven kort commentaar. Daarna gedachtenwisseling. De gedichten zullen als kopie worden verstrekt.

Week 28: d.d. 10 - 11 - 12 - 13 -14 juli

Alle dagen van 11:00 – 13:00 uur

Kosten: € 17,50 inclusief

Docent: Harald Kunst.

opgeven via: <https://www.soop.amsterdam>

Zomer-Workshop Mindfulness en Chi Kung .



In deze workshop maak je kennis met de beoefening van zowel Mindfulness als Chi Kung. Mindfulness gaat over het naar binnen gaan, tijd voor je zelf

nemen, tot rust komen en de ruimte gaan voelen waarin je verbinding, helderheid en je goede hart ervaart. Aandacht en Bewustwording zijn sleutelwoorden.

Chi Kung (energie training) versterkt je levenskracht en je gezondheid. Chi Kung bestaat uit het staan in statische posities, eenvoudige subtiele bewegingen en meridiaan rekkingen, gebaseerd op de elementen theorie uit de Traditionele Chinese Geneeskunst. Beide technieken samen versterken je lichaam en geest en de verbinding tussen beiden.

Samma Meijer (Mindfulness) en Bertie Spronck (Chi Kung) zijn beiden ervaren trainers en geven deze cursus al vele jaren in de SOOP. Voor de bestaande cursus op vrijdagochtend zijn we voor het nieuwe seizoen ook op zoek naar enkele nieuwe deelnemers.

datum: donderdag 3 en vrijdag 4 augustus, van 11:00 tot 13.00

plaats: zolder SOOP

maximaal 8 deelnemers

kosten: €6,00

opgeven

via: <https://www.soop.amsterdam>

'zomerbridge' andere tijden!



Bridgetijden tijdens zomeropening SOOP

In de weken 29-30-31-32-33 en 34 spelen de bridgers op de woensdagen en vrijdag van 12:00 tot 16:00uur.

Zomer programma Computer Cursussen



Voorwoord

Inschrijven

Je kunt je inschrijven voor een cursus door een e-mail te sturen aan soopcomputercursus@gmail.com. Vermeld daarin je telefoonnummer en je naam en voor welke cursus je wilt inschrijven en de startdatum. Heb je belangstelling voor individueel les stuur ook dan een e-mail, de docent zal dan contact met je opnemen.

Wachtlijst

Als er geen plek meer is in een cursus kom je op de wachtlijst. Je krijgt dan voorrang als de cursus opnieuw wordt gegeven. Er wordt contact met je opgenomen om te vragen of je de cursus alsnog wilt volgen.

Inloopspreekuur

Heb je vragen over of een probleem met je computer kom dan naar het inloopspreekuur van de SOOP. In de zomer is er geen vaste tijd voor het inloopspreekuur. Stuur een e-mail naar soopcomputercursus@gmail.com om een afspraak te maken.

Kosten: € 3,- per keer (maximaal een half uur).

Cursus overzicht

Individuele lessen

Let op

Onderwerp en aantal lessen worden in overleg met de docent bepaald.

Beter leren omgaan met de Android smartphone

Alles wat je kunt weten over de Kobo e-reader

Hulp bij gebruiken van de digitale overheid

Noodinformatie op een smartphone instellen

Groepslessen

Workshop omgaan met Excel

Cursusdata 4, 5 en 6 juli van 14:00 tot 16:00

Workshop Maak kennis met Windows 11

Twee keer gegeven:

Op 10 en 11 juli van 14:00 tot 16:00

en op 7 en 8 augustus van 14:00 tot 16:00

Workshop Beveiliging in Windows 10

Cursusdata 20 en 21 Juli van 11:15 tot 13:15

Workshop Foto's en documenten beheren in Windows 10

Cursusdata 25, 26 en 27 juli van 11:15 tot 13:15

Workshop Opslaan in de Cloud

Cursusdata 17 en 18 augustus van 14:00 tot 16:00



