



## *Lieve lezers,*

Pasen staat te wachten en ook de lente lijkt nu eindelijk haar intrede te doen. Geen eindeloze regen meer, maar een blauwe lucht met een fijn zonnetje. Hierbij ook een zonnige lente nieuwsbrief met leuke activiteiten.

Veel leesplezier!

---



## De Boekenwurm staat er weer!

Na lange tijd van afwezigheid is de Boekenwurm weer in ere hersteld. Deze staat weer te stralen aan het begin van het terrein van Komdersuut. Kom snel eens langs voor een mooi boek!

---



## Lego workshop/speelmiddag

Jacques Beemsterboer heeft na zijn pensionering zijn oude hobby weer opgepakt: lego.

Een paar jaar geleden kocht hij 40 kg lego. Jacques komt met zijn inmiddels helemaal uitgezochte en in zakjes gesorteerde verzameling, op maandagmiddag 1 mei, iedereen die wil een leuke lego middag bezorgen.

Ook heeft Jacques Duplo, dus ook de kleintjes kunnen meespelen. Natuurlijk zijn alle leeftijden welkom, Legomasters en beginners.

Wanneer: maandag 1 mei a.s. van 14.00-

17.00 uur

Aanmelden: [info@komdersuut.com](mailto:info@komdersuut.com) We hebben maar een beperkte ruimte!

Kosten: vrijwillige bijdrage.

---



## Kinderrestaurant

Vanaf begin maart zijn we weer gestart met een maandelijks Kinderrestaurant. Eenmaal in de maand gaan kinderen die uit een minima-gezin komen, ons restaurant runnen. Zij gaan zorgen dat zij met hun gezin uit eten kunnen gaan. De kinderen koken, serveren en ruimen op. Niet alleen leren ze hoe het werkt in een restaurant, ze leren ook hoe je voor weinig geld, toch gezond kunt koken. Deelname is voor de kinderen en gezinsleden gratis.

We hebben inmiddels een kerngroepje van vrijwilligers die de kinderen gaan begeleiden, maar het zou fijn zijn als er meer mensen aansluiten.

Heb je interesse om deel te nemen als begeleider? Stuur dan een mail naar [info@komdersuut.com](mailto:info@komdersuut.com).

Wanneer: 22 april, 25 mei en 1 juli.

We hebben van de gemeente Doesburg en van de Gestichten subsidie hiervoor gekregen.

Opgeven: [kinderrestaurant@komdersuut.com](mailto:kinderrestaurant@komdersuut.com)

---



## Kennismakingsbijeenkomst 'creatief schrijven over jezelf'

Schrijven over jezelf. In deze kennismakingsbijeenkomst van 1,5 uur laat ik je er op een eenvoudige manier mee kennismaken. Met kleine creatieve schrijfoopdrachten neem ik je stapje voor stapje mee op deze huis- en thuisreis van anderhalf uur. Goed kunnen schrijven is niet nodig.

Het thema van de bijeenkomst is huis en thuis. Daar ga je over schrijven.

Schrijven over jezelf is vaak verhelderend en inspirerend. Het is leuk om dit samen in een groep te doen. Ook geeft deze workshop je creatieve ideeën over hoe je anders over jezelf kunt schrijven. Wil je meer weten? Je kunt me altijd bellen. (06-12694316)

Wanneer: vrijdag 21 april 2023 van half 11 tot 12 uur

Investering: € 12,50

Bij wie: Annemarie Kistemaker (biografisch coach) - [www.delevenskijker.nl](http://www.delevenskijker.nl)

Aanmelden: Vóór 17 april bij Komdersuut of via [info@delevenskijker.nl](mailto:info@delevenskijker.nl)



## Lezing over de magie van vrouwelijk leiderschap

Maria Magdalena geldt momenteel als het voorbeeld voor vrouwelijk leiderschap in deze nieuwe tijd. Zowel vrouwelijke en mannelijke kunstenaars als belangrijke historische figuren zijn door de eeuwen heen door haar geïnspireerd. De tentoonstelling die in 2021-'22 in Utrecht te zien was toonde daarvan bijzondere voorbeelden. Ook is haar speciale plaats naast Jezus voor het eerst dit jaar (voorzichtig) naar voren gebracht in een tweede deel van The Passion (nota bene opgenomen in Doetinchem).

De magische ontwikkeling die te bespeuren valt in haar rol als volstrekt onafhankelijke en authentieke vrouw sinds loopt van 2000 jaar geleden tot nu als een rode draad door deze serie.

20 april 2023 - Een zaal vol Franse lelies

Meer

informatie: <https://www.komdersuut.com/lezingen-serie-over-vrouwelijk-leiderschap/>

Aanmelden kan zowel via het onderstaand telefoonnummer als het emailadres tot uiterlijk 1 dag voor aanvang van de gewenste datum.

Betaling contant per lezing € 13,00 (inclusief koffie/thee)

Ans Mansveld

Kunsthistorica- [ansmansveld@gmail.com](mailto:ansmansveld@gmail.com) - 06-1018008



## **Kinderyoga – de eerste aanmelding is binnen**

Natasja van Namati geeft kinderyoga; speelse beweglessen voor kinderen van 4 t/m 6 jaar met o.a. samenwerkings- en ademspelletjes, verschillende houdingen en momenten van rust en ontspanning. Dit alles opgebouwd rond een thema (prentenboek) zoals vriendschap, zelfvertrouwen, maar ook lessen over de seizoenen en feesten (Sint, Kerst, Pasen). Natasja wil de kinderyoga graag geven op woensdag- en/of donderdagmiddag. Meer info: [www.namati.nl](http://www.namati.nl)

---



Welkom voor  
een kop koffie of thee,  
iets lekker zoets,  
een tosti of een kop soep.



vrijdag en zaterdag  
11.00-15.00 uur

Voorafge openingstijden  
5 mei t/m 30 september 2022



Dorpsstraat 33,  
6986 AK Angerlo  
[www.komdersuut.com](http://www.komdersuut.com)  
[info@komdersuut.com](mailto:info@komdersuut.com)



## Oproep

Komdersuut gaat open van mei t/m september voor vrienden, bekenden en onbekenden, fietsers en voorbijgangers, iedereen is welkom. Iedere vrijdag en zaterdag van 11.00 tot 15.00 uur. Wie vindt het leuk met enige regelmaat een paar uurtjes koffie/thee te schenken, iets lekkers erbij te serveren in Komdersuut en/of buiten op het terras? Of ken je iemand die dat misschien leuk vindt? Je zult altijd samen met iemand zijn, nooit alleen.



## Samen koken, samen eten op vrijdagavond

Iedere vrijdag koken we samen, onder begeleiding van één van onze vrijwilligers. We starten met de voorbereidingen om 16.30 uur, zodat we met z'n allen om 18.00 uur kunnen aanschuiven. Niets ingewikkelds, maar wel lekker!

***Je kunt ook alleen komen eten, zonder dat je helpt met koken.***

De kosten voor een maaltijd van 2 gangen zijn € 5,-. De drankjes worden apart afgerekend. Wil je meehelpen met de voorbereiding? Heel graag! Meld je dan aan via [info@komdersuut.nl](mailto:info@komdersuut.nl). Wil je alleen aanschuiven? Dat kan natuurlijk ook. Ook dan is het voldoende als je uiterlijk donderdag laat weten dat je komt en met hoeveel personen.



## TRE: leer een zelfhulp methodiek om stress & spanning te ontladen via het lichaam.

Spanning en ontspanning wisselen elkaar continu af. Tenminste, dat is de bedoeling: In- en uitademen, stilte en beweging, open en dicht, eb en vloed.

Je lichaam wil altijd terug naar homeostase, je natuurlijke ontspannen staat. Na (in)spanning volgt ontspanning enzovoort, om de natuurlijke balans in beweging te houden. Wanneer je (onbewust) hebt afgeleerd om spanning uit het lichaam te ontladen, bouwt het onnodig op met mogelijk fysieke en mentale gevolgen. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van concentratieproblemen, een kort lontje, slaap problemen, etc. Veel (langdurige) ziektebeelden zijn gerelateerd aan te veel spanning in het lichaam.

In de TRE training leer je een zelfhulpmethodiek die je na de training zelfstandig kan toepassen. We gaan in op de achterliggende theorie waardoor je inzicht krijgt op hoe de verwerking van informatie in ons brein en het zenuwstelsel, effect heeft op (ont)spanningsregulatie en daarmee op je gezondheid. De 7 TRE oefeningen zijn voor iedereen te doen en wanneer mogelijk aan te passen. We werken in een groepje van maximaal 5 personen voor veel persoonlijke ruimte en aandacht.

Kijk op [www.amberrookus.nl/tre-informatie](http://www.amberrookus.nl/tre-informatie) voor meer verdieping en/of mail naar [opjeplek@protonmail.com](mailto:opjeplek@protonmail.com).

Amber geeft 3 keer een training:

12 April 18.00–20.00 uur

15 April 13.00–17.30 uur

19 April 18.00–20.00 uur

Waar: in Komdersuut in de Yogaruimte.

