



# Nieuwsbrief November 2021

Samengesteld door Rinus van den Broek

## Inhoud

Hoera, we zijn weer lekker bezig!	2
Vertel het voort: ook mensen met een handicap kunnen gezond bewegen	3
Veilig bewegen in CNGO	3
Zondag 28 november, workshop Qigong van Chris Stolk	3
Over parkeren in de Groeseindstraat	4
CNGO doet mee met de Open Nederlandse Kampioenschappen Taijiquan	5
Gambia nieuws	6



## Hoera, we zijn weer lekker bezig!

Het is gezellig, Het wordt weer drukker en veel lessen zijn goed bezet. Gelukkig zijn veel leden teruggekomen die in de coronatijd waren gestopt. Plezierig en effectief bewegen. Die twee zijn belangrijk, voor je gezondheid, geluk en prestaties. In die volgorde.

En niet te vergeten in deze tijd, voor je weerstand, je immuunsysteem.

Er is niets effectiever voor een goede weerstand dan dagelijks 15 minuten met alle aandacht en in alle rust qigong of taijiquan doen. (één onderzoek zegt dat het gelijk staat aan dagelijks 1 uur stevig wandelen of 500 meter zwemmen).

Drie lessen wil ik hieronder nog even onder de aandacht brengen:

- De yoga les van Annemarie was eerst op donderdagavond maar is verplaatst naar dinsdagavond 19.30 uur. Zoekt u een heerlijke yogales met veel ruimte voor persoonlijke aandacht? Kom dan naar deze les. Annemarie geeft nog niet lang les in ons centrum les en heeft nu nog maar enkele deelnemers.
- De lessen van Joshua op dinsdagavonden. In de vorige Nieuwsbrief heb ik uitgebreid over zijn kwaliteiten gesproken. Hoe goed het is voor kinderen en voor volwassenen zoals hij les geeft. De kindergroep is fiks gegroeid. Maar nog steeds geeft Joshua zijn "push hands" oefeningen aan maar enkele volwassenen. Jammer want zijn lessen leren je beter naar je lichaam te luisteren, bewuster te worden van waar spanning zit (waardoor je ziekte kunt voorkomen) en maken je ook mentaal creatiever en stabiel. Probeer eens een proefles op dinsdag 20.15 uur.
- Een les in Stokvorm op vrijdagmiddag 13.00 uur van Thomas. Dit zijn gezondheidsoefeningen met een lange stok. Heerlijk om te doen, het geeft een vrij of bevrijdend gevoel. En je oefent allerlei bouwstenen van gezondheid, zoals lenigheid, coördinatie, timing, alertheid enzovoorts. De Stokvorm hoort bij het element Hout en versterkt de spieren en pezen en als organen vooral de lever en de galblaas. Ook deze les kent maar enkele leerlingen. Trek de stoute schoenen aan en neem een gratis proefles. Zelf voelen zegt meer dan mijn woorden.



## Vertel het voort: ook mensen met een handicap kunnen gezond bewegen

Vaak denken mensen die krukken nodig hebben of in een rolstoel zitten dat sport en beweging niets meer voor hen is. Zij zouden eens moeten praten met de leden van de donderdagmiddag groep (14.00 uur).

Ook in deze groep komen leden met een handicap. Het zijn heel trouwe leden. Buiten veel plezier ervaren ze een betere bloeddruk, meer ruimte in de longen, dat ze beter slapen, een betere warmteregeling van het lichaam en het helpt de geest om helder te blijven.

Wat dit laatste betreft wil ik een voorbeeldje geven: de eerste 10 jaar van het bestaan van ons centrum kwam er altijd een oude dame van achter in de 80 met dementie naar deze les. 'Het is opvallend' zeiden ze vaak vanuit het zorgcentrum dat ze nauwelijks merkbaar teruguit gaat. Een van de laatste keren dat ze kon komen waren mijn vrouw en ik in de ontmoetingsruimte. Ze zei tegen ons met een treurig gezicht 'ik weet niet meer wie u bent'. Na de les komt ze uit de zaal, kijkt me aan en roept met een vrolijk gezicht "ja, jij bent Rinus" en kijkt naar mijn vrouw achter de bar "en Anky".

## Veilig bewegen in CNGO

Iedere zaal heeft krachtige ventilatie. En hoewel het dubbelop is hebben we daarnaast twee draagbare luchtzuivering apparaten aangeschaft. De 7 filters in deze apparaten zuiveren de lucht effectief van virussen. Daarom zeggen we tegen iedereen. Geen zorgen, bij ons kun je veilig ontspannen en je gezondheid verbeteren.

## Zondag 28 november Workshop Qigong, de Shibashi serie, van Chris Stolk

Veel van onze leden zullen Chris nog kennen. Hij heeft jarenlang les gegeven in het CNGO en was een gewaardeerd en geliefde docent. Chris is nog steeds coach van onze leden die jaarlijks deelnemen aan de wedstrijden van de Stichting Taijiquan Nederland in Utrecht.

Op zondag 28 november geeft Chris een workshop in "Shibashi Qigong" van 10.00 tot 12.30 uur. De bijdrage voor CNGO leden is € 7,50. Niet-leden betalen € 27,50.

Van te voren aanmelden is nodig. Het aantal deelnemers is beperkt.

We hanteren de oude regel: wie het eerst komt het eerst maalt.

Hieronder een artikel van Chris over de workshop die hij geeft:

Shibashi (op het CNGO ook wel bekend als de 18 van Gary Khor) is een dynamisch Qigong-systeem, gecreëerd door meester Lin Hou Sheng van de universiteit voor traditionele Chinese geneeskunde in Sjanghai.

Het systeem omvat zes vormen die zich onderscheiden door vloeibaarheid en harmonie.

Lin Hou Sheng was een gerenommeerd Qigong-meester. Hij was professor aan het MTC Instituut in Shanghai, directeur van het China Researchinstituut en erevoorzitter van de International Association of Natural Therapies. Hij was ook de auteur van verschillende boeken en gespecialiseerde artikelen over Qigong-thema's.

De vorm **Shi Ba Shi Qigong 1**, is de eerste vorm van het systeem en werd gemaakt in het jaar 1979. Net als de rest van de vormen van het systeem volgt het de principes van yin en yang door afwisselend stevigheid en ontspanning, openen en sluiten, op en neer, vooruit en achteruit, extern en intern.

Deze Qigong is zeer effectief en gemakkelijk voor iedereen aan te leren. Ook voor senioren is deze serie uitermate geschikt om de gezondheid te bewaken en te verbeteren. De spieren en gewrichten worden niet te zwaar belast en de oefeningen kunnen zittende of staande worden uitgevoerd.

Tijdens deze workshop leert u hoe deze interessante vorm moet worden uitgevoerd met oog voor alle energetische details en principes.

Zoals bij vrijwel alle Qigong series zijn de bewegingen erop gericht de meridianen te openen, de interne organen te masseren en spieren en pezen te versterken.

De oefeningen werken zeer ontspannend, verhogen je natuurlijke weerstand en ze kunnen op langere termijn onder meer problemen met gewrichten, spijsvertering en ademhaling verminderen.

Shibashi Qigong is tevens een prima voorbereiding op Taijiquan omdat je kennis maakt met basistechnieken als: gewichtsverplaatsing, coördinatie van armen en benen en ook het afstemmen van ademhaling op de beweging.



## Over parkeren in de Groeseindstraat

De gemeente heeft plannen om betaald parkeren in de wijk Groeseind in te voeren. Hiervoor zijn ze reviews aan het houden waarin iedereen zijn mening kan geven. Het CNGO heeft doorgegeven dat betaald parkeren voor een aantal van onze leden een probleem zal worden. Vooral voor leden die, vaak om medische redenen, meerdere malen in de week komen. Sommige leden met chronische klachten hebben weinig geld en moeten al 'de meedoenregeling' van de gemeente gebruiken om de contributie te kunnen betalen.

We hebben doorgegeven dat een aantal leden hierdoor zullen stoppen en dat dit grote schade geeft, niet alleen voor de gezondheid van die leden, maar ook voor het CNGO zelf.

En dat terwijl we in ons 25 jarig bestaan nog nooit klachten hebben gehad van burens over parkeren?!

Buiten het gegeven dat de Gemeente geld wil verdienen zien we geen enkele reden om betaald parkeren in te voeren.

We hebben onze bezwaren doorgegeven aan de gemeente en aan alle politieke partijen en tevens juridische bijstand gezocht.

**In enkele straten van de wijk is er betaald parkeren vanaf 1 november.**

**Maar niet in de Groeseindstraat en enkele andere straten.**

**Let dus goed op waar u parkeert!**

De gemeente liet ons weten dat er pas in januari wordt beslist of er betaald parkeren komt in de Groeseinstraat.

Dus tot dan kunt u in ieder geval nog gratis parkeren.

## **CNGO doet mee met de Open Nederlandse Kampioenschappen Taijiquan, op zaterdag 13 november in sportcentrum Olympus in Utrecht**

Al vele jaren neemt een wedstrijdteam van het CNGO deel aan de jaarlijkse Nederlandse kampioenschappen, georganiseerd door de STN (Stichting Taijiquan Nederland). En met supergoede resultaten!

Kijk maar eens naar de bekerkast in onze ontmoetingsruimte

Op zaterdag 13 november zijn er wedstrijden van vele Wushu- en Taijiquan scholen uit binnen en buitenland.

Wedstrijden in vormbeoordeling, push hands, wapenvormen, en meer.

Ons wedstrijdteam staat ook dit jaar weer paraat om hun 'tai chi' vorm d.w.z. 'de top van hun kunnen' in de uitvoering van onze Yangvorm volgens Chi Kiang Tao, aan een groot publiek te laten zien. Altijd spannend. En een extra test om, met al die aandacht en spanning, toch bij jezelf te blijven én als eenheid te bewegen!

Het team is getraind door Chris Stolk.

Wij wensen ze opnieuw veel succes en vooral veel plezier en genieten toe!

Heb jij ook zin in een dagje Wushu? Interesse om te gaan?

Kijk op de website van de Stichting Taijiquan Nederland bij Festival 2021.

En vergeet dan uiteraard niet ons team aan te moedigen!!!

Zaterdag worden alle vormen gedemonstreerd, op zondag 14 november worden er de gehele dag vele workshops gegeven.

In de volgende Nieuwsbrief zullen we terugblikken op de belevenissen van ons team.

## Gambia Nieuws

Enkele leden van het CNGO zorgen dat de vier dochters van de familie Trawally in Gambia naar school kunnen. In de vorige nieuwsbrief hebben we verteld dat in september hun huis is ingestort. 'Huis' was een groot woord, het was één kamer met lekkend dak waar vader en moeder en de vier kinderen net in konden liggen. Zij betaalden hiervoor €25,- per maand, wat soms moeilijk was op te brengen!

Met ondersteuning van een van onze leden hebben we huur kunnen betalen voor 6 maanden voor een ander huis. Dit huis is groter, heeft twee kamers, waardoor nu ook twee zonen bij hun familie kunnen slapen. De huur van dit huis is € 100,- per maand wat de familie onmogelijk zelf kan betalen.

Anky en ik zouden deze familie graag een eigen compound (huisje) willen geven met een stukje grond om eten te verbouwen. Hiervoor is ongeveer € 5000,- nodig.

We hebben al enkele bijdragen ontvangen en bedanken de gulle gevers daarvoor. Wilt u ook steunen dan kan dat op onze Stichting Future For Africa NL 38 INGB 0008564145. We houden u op de hoogte van vorderingen.

In september werden we door Landin, zoon van de familie gebeld dat het slecht ging met zijn jongste zus Aminata (zie foto's).

"Ze heeft malaria en de dokter wil niet helpen want we hebben geen geld voor medicijnen". We hebben toen € 30,- overgemaakt en gelukkig is het meisje zoals je op de foto kunt zien helemaal opgeknapt.

Nog steeds is het mogelijk om goede 2e hands schoenen, kleding e.d. in te leveren. Onze stichting zorgt dat het bij de juiste mensen terecht komt.



*Links: Alminata met moeder bij de dokter. Malaria wordt geconstateerd maar er is geen geld voor medicijnen. Rechts: Aminata gelukkig weer helemaal opgeknapt.*