

CORSO

 cordaan

maart 2020

THEMA FIT EN GEZOND



Sporten in Amsterdam
Tijd voor ontspanning
Stoere yoga

1

Colofon

CORSO biedt een schat aan informatie over Cordaan. Het blad is bestemd voor Amsterdammers met een verstandelijke beperking.

Corso
Nummer 1
maart 2020

Redactie
Petra Borst, Pim Koppel, Judith Luyckx, Marije Matzinger
Gastredacteuren: Mireille Buree, Gaby Overgaaue, Ajen Pits

Bladformule
Milouda van Heuvelen

Drukker
DRDV Media Services

Basis vormgeving
www.NLXL.com

Lay out
Forma Concreta

Aan dit nummer werkten mee
Annemieke Baauw, Cliëntenraad VGZ, Benji Fenthur, Hans Hendriks, Antoinette Meester, Jenny van Meurs
www.mandalakleurplaten.nl

Pictogrammen
Stichting VIPS, Amsterdam

Redactieadres
Cordaan
t.a.v. Redactie Corso
Postbus 1103
1000 BC Amsterdam
De Ruijterkade 7
1013 AA Amsterdam



Telefoon
020 43 56 300



E-mail
Corso@cordaan.nl



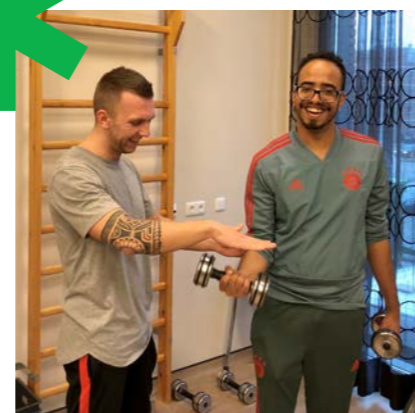
Website
www.cordaan.nl



Facebook
www.facebook.com/cordaan

Bij het maken van CORSO is zoveel mogelijk rekening gehouden met de Europese Richtlijnen voor eenvoudige en leesbare teksten voor mensen met een verstandelijke beperking.

INHOUD



Fit en gezond 4
Met Zakaria en Benji.

Beste lezers,

De Cliëntenraad mocht meedenken over wat er zoal in de Corso terechtkomt. Nou hebben wij het thema Fit en Gezond bedacht. Ik hoop dat dit jullie ook aanspreekt. Zelf doe ik iets aan fietsen. Dat is eigenlijk de enige sport die ik doe. En ontspannen is voor mij muziek luisteren, echt heerlijk.

Veel leesplezier!



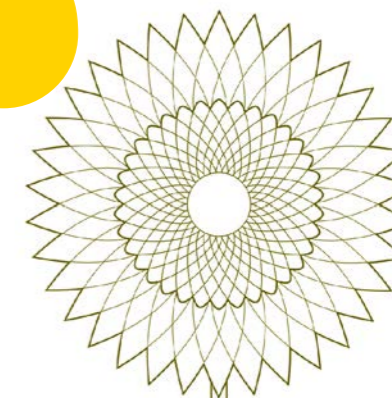
Gaby Overgaaue
Gastredacteur Corso



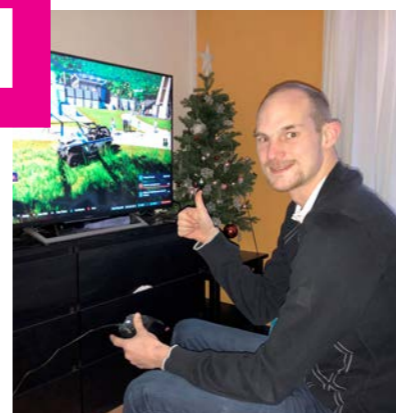
Weetje 6
Gezond leven, thuis en in de buurt.



In de stad Amsterdam 7
Sporten in Amsterdam.



Pret 8
Tijd voor ontspanning.



Mijn vrije tijd 9
Mijn grootste hobby blijft gamen!



Contact 10
Joran en Nancy zoeken contact.



Cliëntenraad 11
Het laatste nieuws.



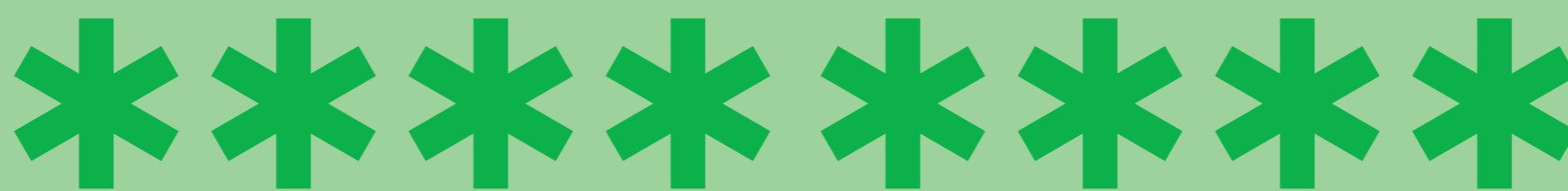
Reportage 12
Gezond eten bij... Bijzonder Amsterdams.



Dit is mijn werk 14
Stoere yoga met Groengroep Noord.



Agenda 16
Lentefeest Strawberry Fields. Uitstapjes bij Prisma.



FIT & GEZOND

Voor het themanummer Fit & Gezond brengen wij een bezoek aan Clubhuis Noord. Hier geeft Benji sportles aan Zakaria.

Benji: “Welkom in Clubhuis Noord! Ik geef hier sportles aan 12 personen. De sportlessen bestaan uit 3 rondes. Tijdens de eerste ronde doen wij oefeningen in een stoel. Dit doen wij om de spieren warm te maken. Tijdens de tweede ronde gaan wij op de cardiofiets. Daarbij werken wij aan de conditie. En tijdens de derde ronde leggen wij matjes neer. We gaan op de grond liggen en doen oefeningen. Dat is heel goed voor je buikspieren, armen en rug.”

Zakaria: “Ik vind het heerlijk om te sporten. Vooral fitness vind ik leuk. Je gebruikt echt alle spieren in je lijf. De zwaarste oefening noemen wij ‘Het Beest’. Je moet dan een stang met gewichten omhoog tillen. Dat is heel zwaar maar ook superleuk! Stil zitten is niks voor mij. Dan word ik druk in mijn hoofd. Sporten helpt mij om te ontspannen. Het is goed voor mijn hersenen.”

Benji: “Zakaria heeft helemaal gelijk. Sporten helpt om rustig te worden in je hoofd. Ik vind dat iedereen moet sporten. Het is goed voor je hart en longen. Je krijgt er sterke spieren van en voelt je beter. Het is ook goed voor je zelfvertrouwen. Het belangrijkste is dat je een sport kiest die bij je past. Dan houd je het ook langer vol.”

Zakaria: “Benji is niet alleen mijn sportleraar. We zijn ook matties! We hebben veel lol tijdens het sporten. Ik heb van Benji geleerd dat je meer kunt dan je denkt. Je moet het sporten stap voor stap opbouwen. Dan merk je dat je steeds sterker wordt. Je hoeft niet alles goed te kunnen. Het gaat erom dat je gezond bezig bent.”

Benji: “Veel mensen zeggen: ik ben te moe om te sporten. Maar dat is helemaal niet erg! Als het te zwaar wordt, mag je altijd even uitrusten. Dat is alleen maar goed. Het beste is om vaste sportmomenten in te plannen. Dan maak je een afspraak met jezelf. Geen smoesjes maar gewoon lekker de sportzaal in. Oh ja, ik heb nog een goede tip: Zoek een maatje om samen mee te sporten. Dan is het nog gezellig en leuker.”

Zakaria: “Ik heb mijn maatje al gevonden. Benji staat altijd voor mij klaar. Hij komt mij soms zelfs thuis ophalen om samen te sporten!”

Wil je ook sporten bij Cordaan?

Kijk dan voor meer informatie op de website <https://www.cordaan.nl/sportclub>

Of bel of mail naar Marlies Moerland!

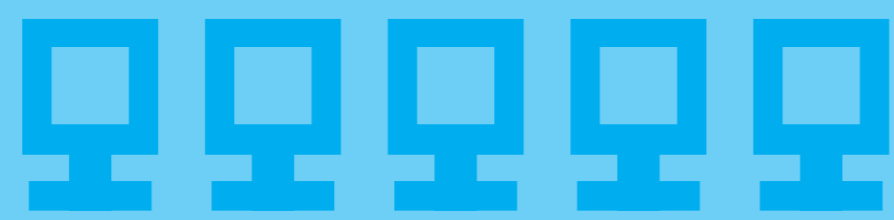
E: mmoerland@cordaan.nl

T: 06 131 132 52

Filmpje

Benji en Zakaria vertellen over gezondheid en fitness. Scan de QR code om het filmpje te kijken of kijk op <https://youtu.be/vHf-NKtP-KU>





GEZOND LEVEN

IN DE STAD AMSTERDAM

GEZOND LEVEN, THUIS EN IN DE BUURT

Dit is de naam van de nieuwe training van de Academie voor Zelfstandigheid Amsterdam. Gastredacteur en ervaringsdeskundige Mireille Buree stelt de trainers Sumitra en Nelleke een aantal vragen.

Voor wie is deze training?

Deze training is er voor iedereen die graag wil leren om gezonder te leven. Voor mensen die vroeger op school moeilijker konden leren.

Wat leer je?

Hier leer je hoe je goed zorgt voor je lijf en voor je huis. Waar je kunt sporten of bewegen. En waar je leuk en goedkoop kunt eten in de buurt. De training wijst je de weg naar een gezonder leven.

Hoe ziet de totale training er uit?

De training bestaat uit 6 lessen, waarin 3 thema's behandeld worden:
1 Zorg voor je lichaam
2 Zorg voor je huis
3 Sluit je aan in de buurt.
Aan elke training kunnen ongeveer 7 cursisten meedoen.

Is het ook leuk?

Het is heel leuk om elkaar te ontmoeten bij de training. Je brengt elkaar ook op goede ideeën. Na elke les krijg je een opdracht mee.



Bijvoorbeeld een beweegkalender 1 week bijhouden. Dan noteer je als je de trap hebt opgelopen of een stukje hebt gewandeld, of de tuin hebt gewied. Dan weet je hoeveel je hebt bewogen in die week.

De trainers helpen

Als je bijvoorbeeld een gezonde maaltijd zoekt in de buurt. Of in de buurt iets aan bewegen wil doen, zoals wandelen. De trainers helpen je om uit te zoeken waar je dan moet zijn.

TRAINING 'GEZOND LEVEN, THUIS EN IN DE BUURT'

De training 'Gezond leven, thuis en in de buurt' start in april. Aan deze training zijn geen kosten verbonden. Elke cursist krijgt na afloop van de training een certificaat.

Wil je meer weten of jezelf aanmelden?
Bel dan met Sumitra: 06 277 4451 5 of Nelleke: 06 144 54 073.

Of kijk op de website:
<https://www.cordaan.nl/academie-voor-zelfstandigheid-avza>



Academie voor
Zelfstandigheid

WIL JE FIT EN GEZOND BLIJVEN?
OF WIL JE FITTER WORDEN DAN NU?
DEZE TIPS HELPEN JE!

- 1) Begin met een klein stapje, dan houd je het beter vol.
- 2) Eet op vaste tijden je ontbijt, lunch en avondeten.
- 3) Krijg je tussendoor trek? Eet dan een appel, een handje noten of een paar tomaatjes.
- 4) Drink water! Je lichaam heeft wel 6 glazen water per dag nodig. Een glas water in de ochtend is een lekker fris begin van de dag.
- 5) Slaap is superbelangrijk. Slaap 7 of 8 uur per nacht. Dan ben je 's morgens fit.
- 6) Lachen is gezond! Als je veel lacht, heb je minder stress.
- 7) Kom in beweging! Ga met de trap, niet met de lift. Fiets of loop naar de supermarkt. Of ga sporten!

SPORTEN IN AMSTERDAM

Er zijn veel plekken waar je kunt sporten in Amsterdam. Zoek de sport die bij je past. Bijvoorbeeld bij:

Je kunt meer

Hier kun je kiezen uit veel sporten. In heel Amsterdam. Voor niet zoveel geld. Er zijn ook speciale sporten voor meisjes en vrouwen. En voor mensen van 55 jaar of ouder.



Only Friends

Only Friends heeft wel 25 verschillende sporten!
Voor € 120,- per jaar kun je 2 sporten kiezen.
Bijvoorbeeld voetbal, judo, klimmen, kickboksen en het superswingende streetdance!



Meer info: info@onlyfriends.nl
Let op! Only Friends is wel ver in Noord.

Gebruik de QR codes of open de volgende linkjes:
<https://amsterdam.jekuntmeer.nl/> (zoeken op sporten)
<https://onlyfriends.nl/onze-sporten/>
<https://www.cordaan.nl/sportclub>
<https://www.cordaan.nl/met-cordaan-beweging>



SPORTEN BIJ CORDAAN

Sportclub Cordaan

Je kan ook sporten bij Sportclub Cordaan. Bijvoorbeeld basketbal, bewegen op muziek, fitness en zwemmen. Je begeleider kan helpen met je aanmelding.



Meer weten? Bel of mail met Marlies:
E: mmoerland@cordaan.nl
T: 06 131 13 252

Zittend bewegen

Liever bewegen op je stoel? Lekker in je eigen huis? Dat kan met filmpjes van Cordaan in beweging. De oefeningen zijn speciaal gemaakt voor mensen die niet zo lang kunnen staan. Of die niet zelf naar een sportclub toe kunnen. Gemakkelijk als je slecht ter been bent. En ook nog eens helemaal gratis!



Er zijn filmpjes met gemakkelijke oefeningen. Maar ook filmpjes met oefeningen die moeilijker zijn. Sommige filmpjes zijn 7 minuten, andere 14 minuten.

Bekijk ze nu! En kom in beweging!



TIJD VOOR ONTSPANNING

FIT & GEZOND

Doordat je goed eet, krijg je energie.
Doordat je energie hebt, krijg je zin om te sporten.
Of om te doen wat je wilt.
Hierdoor blijf je sportief en fit.
Neem wel je rust na het sporten!

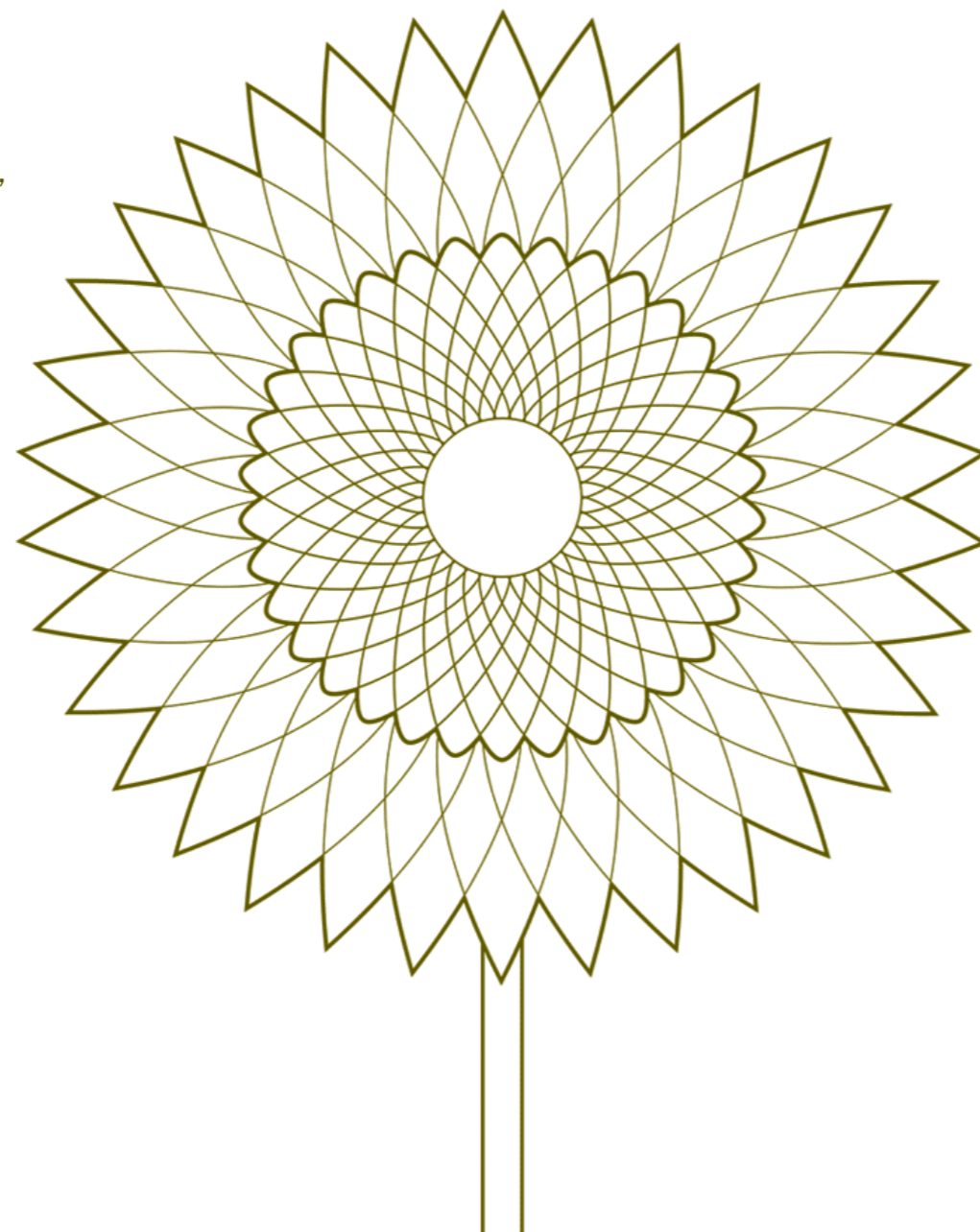
Door Scott Repell, onze huisdichter



KLEURPLAAT

Op www.mandalakleurplaten.nl vind je veel leuke kleurplaten die je gratis kunt uitprinten. Als je met een mandala kleurplaat bezig bent, heb je daar alle aandacht voor. Mandala kleuren is een vorm van meditatie die rust, ontspanning en plezier brengt voor jong en oud.

Veel kleurplezier!



MIJN VRIJE TIJD

MIJN GROOTSTE HOBBY BLIJFT GAMEN!

Arjen heeft een druk leven.
Hij zit al meer dan 6 jaar in onze cliëntenraad.
Daarnaast werkt hij als hovenier.
In zijn vrije tijd kruipt hij graag achter zijn spelcomputer.
Dan komt hij helemaal tot rust.

Mensen zeggen vaak dat gamen niet goed voor je is. Ik vind dat grote onzin!!
Gamen doet voor mij hetzelfde als vissen. Ik word er rustig van in mijn hoofd.
Voor mij is het een goede manier om te ontspannen.

Mijn favoriete games zijn Jurassic Park Evolution en Call of Duty.
Bij Jurassic Park moet je een pretpark bouwen met dino's, Call of Duty is een schietspel waarbij je lekker kan knallen!
Vooral als ik een slechte dag heb gehad, is dat heerlijk om te doen.
Bij beide spellen moet je goed nadenken. Het is eigenlijk een soort hersentraining.

Ik krijg overdag genoeg lichaamsbeweging. Zo fiets ik altijd naar mijn werk. Dat is 4 kilometer heen en 4 kilometer terug. Als hovenier zit ik ook weinig stil en ben ik vaak buiten. Elke dag is anders en dat maakt het zo leuk. Ik mag zelf bepalen wat ik doe. Van papier prikken tot hout zagen. En van reparatieklussen tot schoonmaken. Ik doe dit werk nu 5 jaar met veel plezier.

Een fit en gezond leven vind ik belangrijk. Ik probeer elke dag voldoende te bewegen. Dan ga je lekkerder in je vel zitten!
Boven heb ik een eigen sportruimte. Met gewichten, een loopband en een roeimachine. Als ik even geen zin heb om te gamen, ga ik sporten. Ook daar word ik lekker rustig van!

Maar mijn grootste hobby blijft gamen!
Dat zorgt ervoor dat ik in balans ben.
En dat ik me gezond en goed voel!





IK ZOEK CONTACT



Ik ben Joran.
Een vrolijke jongen van 30 jaar.
Mijn hobby's zijn fotograferen, muziek luisteren en dansen.
Ik ben op zoek naar een lief meisje om leuke dingen mee te doen.
Samen naar de bioscoop gaan, uit eten gaan en spelletjes spelen,
Of naar de disco gaan vind ik erg leuk.
Ik woon vlakbij het Vondelpark en het Museumplein.
Ik zou het leuk vinden om samen naar het Vondelpark te gaan.
En naar een terras te gaan.



Hallo, mijn naam is Nancy.
Ik ben 55 jaar.
Ik woon in Amsterdam-Noord op de Ketelmakerij.

Graag rook ik een sigaretje op mijn kamer en kijk ik televisie.
Ook hou ik ervan om mijn nagels te lakken.

Ik zoek een leuke vriendin voor een vriendschap.
Om leuke dingen te doen zoals een kopje koffie drinken en erop uit te gaan.

Wil jij met mij kletsen, winkelen of koffie drinken en nagels met mij lakken?

Tot gauw!

vrienden



Wil je reageren op de advertentie van Joran of Nancy?
Stuur je brief naar: Cordaan

T.a.v. Redactie Corso
Postbus 1103
1000 BC Amsterdam
Of mail naar: Corso@cordaan.nl

Wij zorgen dat je brief bij hen terecht komt.

CLIËNTENRAAD VGZ

De Cliëntenraad komt op voor mensen met een verstandelijke beperking bij Cordaan.
De Cliëntenraad bestaat uit 9 leden.
Elke 4 jaar worden nieuwe leden gekozen door de cliënten van Cordaan.
Zo blijft de raad fris. En scherp!

Wat doet de Cliëntenraad?

De Cliëntenraad luistert naar cliënten.
En praat mee over dingen die belangrijk zijn voor cliënten.
De raad overlegt daarom met het bestuur: de bazen van Cordaan.
Dat zijn Godfried en Ronald.
Soms praat de raad met directeuren: Gerda, Marcel of Hanneke bijvoorbeeld.

De Cliëntenraad denkt mee, praat mee en beslist mee bij belangrijke beslissingen.
Om dit goed te kunnen doen vergadert de raad 2x in de maand.

Waarover praat de cliëntenraad?

De Cliëntenraad praat over alles wat belangrijk is voor cliënten.
Bijvoorbeeld brandveiligheid, goede begeleiding of gebruik van smartphones op het werk.
Maar ook over eten, vrijwilligersvergoeding en over geld.

Weten wat er speelt

Hoe weet de cliëntenraad wat er speelt?
Alle leden van de raad werken of wonen bij Cordaan.
Zij kennen Cordaan goed.
En zij kennen veel andere mensen die werken of wonen bij Cordaan.

Tien keer per jaar bezoeken leden van de raad een locatie van Cordaan.
Dat heet een visitatie. Op visite gaan dus.
De Cliëntenraad spreekt dan met cliënten, medewerkers en familie.
Zij bespreken wat goed gaat.
En wat minder goed gaat en beter moet.

groep



vergaderen



denken



praten



beslissing



baas



Meer info

Wil je weten wat er besproken is in de Cliëntenraad?
Vraag dan de notulen van de vergaderingen op.

Heb je een vraag aan de Cliëntenraad?
Of wil je iets belangrijks met ze bespreken?
Stuur dan een e-mail naar: clienraadvz@cordaan.nl

BIJZONDER AMSTERDAMS

Gezond eten bij... Bijzonder Amsterdams
Zoek je een leuke plek om te lunchen?
Ga dan eens naar Bijzonder Amsterdams.
In het centrum van Amsterdam vlakbij het Waterlooplein.
Het is een winkeltje met mooie spullen.
Maar ook een restaurant!
Hier kun je lekker eten.

Jeroen (32) werkt al 3 jaar bij Bijzonder Amsterdams. Hij zet koffie, thee en maakt lunch. Staat er ook iets gezonds op de kaart? We vragen het aan Jeroen.

Jeroen vertelt: We maken soep, salades, tosti's en brood. Er is alleen bruin brood. Omdat de klanten dat het liefst eten. Het is ook gezonder dan wit brood. Alle producten zijn vers. We hebben lekkere belegde broodjes!

Wat vind jij zelf het lekkerst?
Jeroen vertelt: de soep.
 Elke dag maken we verse soep. Champignonsoep, groentesoep, currysoep, en nog veel meer. De soep is altijd vegetarisch. Dat is zonder vlees. Veel klanten komen hier speciaal voor de soep.

Jeroen zelf is op dieet. Dat betekent dat je niet vet eet. Geen mayo dus! Gelukkig vindt hij het niet erg. **Jeroen:** Het is fijn dat iemand zegt wat wel of niet gezond is.

Wil je ook werken bij Bijzonder Amsterdams?
Stuur een mail naar info@bijzonderamsterdams.nl
Wie weet word jij de nieuwe collega van Jeroen!



DIT IS HET WINKELTJE.



EN DIT IS HET HORECAGEDeelTE.



JEROEN BRENGT EERST HET GLAS EN OUD PAPIER WEG.



DAARNA DOET HIJ BOODSCHAPPEN IN DE SUPERMARKT.



VANDAAG ZIJN ER EXTRA VEEL BOODSCHAPPEN. WANT ER KOMT EEN GROEP VAN 17 PERSONEN!



VERSE SOEP MAKEN: PITTIGE TOMATENSOEP.



NOG EVEN DE THEE BIJVULLEN.



OM 11.00 UUR IS HET TIJD OM ZELF THEE EN KOFFIE TE DRINKEN.



LAAT DE KLANTEN NU MAAR KOMEN!



IEMAND BESTELT EEN CAPPUCINO.



HET MENU



EET SMAKELIJK!

STOERE YOGA MET GROENGGROEP NOORD

De Groengroep werkt altijd buiten in de buurt van wooncentrum De Werf. Jenny is werkbegeleider. Het is een groot team met harde werkers. Lesley vertelt: We doen papierprikken, wieden, scheppen, harken en klussen met de bus.

De maandag is bijzonder bij de Groengroep: Dan is er een yogales in de gymzaal van De Werf. Onder leiding van Jenny. De redactie van de Corso was er dit keer bij. Er werd gestrekt languit op de mat. De hond en de vlinder waren een paar van de yoga oefeningen deze les.

Yoga doen we al 3 jaar lang elke week vertelt Jenny. Ik deed zelf aan yoga en dacht toen: dit is ook goed voor mijn team!

Niet iedereen kent zijn eigen lijf heel goed. Yoga helpt voor een goede balans in het hoofd en lijf. We noemen het stoere yoga, want we doen het gewoon in onze werkkleding.

Iedereen mag meedoen of er bij zijn. Dat mag je als deelnemer zelf weten. Het is bij yoga belangrijk dat niets moet. Soms zijn er 3 deelnemers en soms 10. Deelnemers van de dagbesteding en Het Dierendok komen ook. Zij worden onderweg door het team opgehaald tijdens het papierprikken.

Alles mag tijdens dit half uurtje ontspanning. Je mag de oefeningen meedoen, gaan liggen, in een stoel zitten of er gewoon bij zijn. Wim ligt bijvoorbeeld graag op een bal en Stephan is altijd op de trampoline te vinden. En dan kun je zomaar in slaap vallen.

Daan niet, Daan blijft altijd wakker en doet alle oefeningen mee. Daan: Ik vind het heel leuk om te doen. Lesley: Ik vind het ook heel leuk om te doen. Je moet bijvoorbeeld met 1 hand en 1 voet in de lucht. Je wordt er ontspannen van.

En na het half uurtje ontspannen gaat het team weer hard aan het werk.

Wat is yoga?

Bij yoga doe je allerlei oefeningen met je lichaam, met je gedachten en met je adem. Mensen doen yoga omdat ze er geconcentreerd en rustig van worden. Ze willen zich gezond en gelukkig voelen, trots op zichzelf en op hun gemak met de wereld om hun heen.

Wil je meer hierover weten?

Meer info over yogalessen volgen kun je bijvoorbeeld vinden bij Stichting Prisma via www.stichtingprisma.nl.



MET DE BAKFIETS OP PAD



DE GROENGGROEP NOORD



JENNY DOET DE OEFENING VOOR



STREKKEN OP DE MAT



DAAN GAAT PAPIERPRIKKEN



ER WORDT HEEL VEEL AFVAL OPGEHAALD



LESLEY DOET EEN BALANS OEFENING



DE VLINDER OEFENING

AGENDA

LENTEFEEST: STRAWBERRY FIELDS

Het wordt weer mooi weer en dat vieren we. Voor de allereerste keer is er het lentefeest: Strawberry Fields! Georganiseerd door The Student Hotel en Cordaan. Een feest voor iedereen. Er zijn artiesten, dj's, hapjes en drankjes. Dans en laat je gezicht schminken. Doe een fotoshoot of zing mee met de karaoke. En... er wordt 6x een reis naar Euro Disneyland Parijs verloot! Kortom: dit feest wil je niet missen.

WANNEER

Vrijdag 15 mei van 16.00 - 19.00 uur

WAAR

The Student Hotel, Jan van Galenstraat 335, Amsterdam West

KOSTEN

Gratis

AANMELDEN:

Aanmelden bij hhendriks@cordaan.nl



PRISMA UITSTAPJES 2020

Heb je een rolstoel? Of ben je slecht ter been? Neem dan contact op met Prisma om te overleggen of er plek is.

WAT?

WANNEER?

KOSTEN?

RIT IN EEN HISTORISCHE TRAM Met dit uitstapje gaan we een ritje maken in een historische tram. De tramrit gaat van Amsterdam naar Amstelveen, en weer terug. Onderweg drinken we samen een drankje. Ga jij gezellig mee? Aanmelden vóór woensdag 1 april.	Zondag 19 april 14.00 uur - 17.00 uur	€ 11,50 Met Stadspas: € 5,75 Tramkaartje + drankje.
DIERENTUIN ARTIS Bekijk giraffen, roofdieren, olifanten, apen. Of loop door de tropische vlindertuin of het aquarium. Kortom een heerlijke dag in Artis. Wil jij met ons mee? Aanmelden: vóór woensdag 22 april.	Vrijdag 15 mei 10.30 uur - 16.00 uur	€ 15,00 Met Stadspas: € 7,50 Entree, lunchpakket en drankje.
PRISMA GOT TALENT Iedereen heeft een talent. Ook jij! Kan je zingen, of dansen of vind je het leuk om te goochelen? Laat het zien. We gaan vier avonden oefenen. Samen treden we op voor een publiek. Die show is op zaterdag 23 mei. Aanmelden: vóór maandag 20 april.	Oefen avonden Vrijdag 1 mei, 8 mei, 15 mei en 22 mei 19.00 uur - 21.00 uur	€ 75,00 Met Stadspas: € 37,50 Begeleiding, techniek en koffie/thee/lunch op 23 mei.
PRETPARK WALIBI Ook dit jaar gaan we naar Walibi! Er zijn spannende achtbanen maar ook rustige attracties. Voor ieder wat wils. Ga mee met dit gezellige uitstapje! Aanmelden: vóór woensdag 13 mei	Zaterdag 13 juni 09.00 uur - 18.30 uur	€ 67,50 Retour met de bus vanaf Amsterdam. Entree Walibi. Lunchpakket en drankje.
PICKNICK EN THEATER IN HET VONDELPARK Het bekendste park van Amsterdam, het Vondelpark. We gaan samen picknicken met hapjes en drankjes. Daarna bezoeken we een voorstelling in het Openlucht theater. Welk optreden er is? Dat is nog een verrassing! Aanmelden: vóór woensdag 3 juni.	Zondag 21 juni 12.00 - 16.30 uur LET OP: het gaat alleen door als het droog weer is.	€ 12,50 Met Stadspas: € 6,25 Lunch, entree voorstelling en zitplaats in Openlucht theater.