



1e Jaargang nummer 1
Oktober 2018



NIEUWSBRIEF



AANKOOP GEBOUW INA AMA?

WAAR STAAN WIJ VOOR – CONCERT LUNTERSE MUZIEKVERENIGING & BLAASORKEST STACCATO IN GEBOUW
INA AMA – UITNODIGING ALGEMENE VERGADERING – HUISKAMER TENANG SENANG – KINDERACTIVITEITEN –
BINGOAVONDEN – MANTELZORGTREPPUNT BIJ ANA UPU – VROUWENCAFÉ WANITA2 BITJARA – INFORMATIE OVER
AANKOOP GEBOUW INA AMA – ACTIVITEITENSHEMA ANA UPU – VERHUURACTIVITEITEN GEBOUW INA AMA

WAAR STAAN WE VOOR

De Molukse inwoners van Lunteren, Ede en omstreken vormen samen de Molukse gemeenschap Lunteren, allen voornamelijk van oorsprong afkomstig uit de wijk Lunteren. Vanuit deze gemeenschap is de behoefte aanwezig om onze cultuur en identiteit te bewaren en verder vorm te geven. Stichting Ana Upu is opgericht om deze behoefte in te vullen.

Stichting Ana Upu heeft daarnaast als doelstelling de relatie tussen de Molukse gemeenschap en de niet-Molukse gemeenschap te bevorderen. Dit wordt bereikt door het organiseren van activiteiten die niet specifiek voor de Molukse gemeenschap zijn bedoeld. Deze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk.

Er zijn contacten en samenwerkingsverbanden met organisaties die ons kunnen helpen om ons doel te bereiken. Deze organisaties kunnen variëren van gemeentelijke overheden, politieke partijen tot particuliere instellingen.

Daarnaast werkt Stichting Ana Upu samen met de andere Molukse organisaties uit onze gemeenschap in het Platform van Molukse organisaties Lunteren, Ede en omstreken. Dit samenwerkingsverband heeft als doel om de belangen van de totale gemeenschap te behartigen.

Naast de samenwerking met plaatselijke organisaties zoals Malkander en Sportservice Ede, werken we ook samen met landelijke Molukse organisaties zoals de Stichting Moluks Historisch Museum, de Landelijke Stichting Molukse Ouderen en organisatie Labyrinth Onderzoek & Advies. Deze samenwerking heeft als doel activiteiten te ontwikkelen op trends die landelijk gesignaleerd worden en ook voor onze gemeenschap van belang zijn.

Stichting Ana Upu is een vrijwilligersorganisatie. Dat betekent dat de gehele organisatie, van bestuur tot werkgroepen, uit vrijwilligers bestaat.



Locatie adres

Adres:

v.d. Duyn van Maasdamstraat 16,
6741 WP Lunteren

Correspondentieadres:

Postbus 18 , 6740 AA Lunteren

Telefoon: 0318-481023

Email: info@ana-upu.nl

Website: www.ana-upu.nl

Facebook @anaupu

Bankrekeningnr:

IBAN NL62 INGB 0005 1041 11

Kamer van Koophandelnr: 09161315
ANBI status

Koersbalgroep Ana Upu

Op donderdag en vrijdag kunt u wekelijks van 10.00 uur – 12.00 uur op een sportieve en gezellige manier deelnemen aan het spel koersbal in Gebouw Ina Ama.. U betaalt per keer € 2,00.

De koersbalgroep neemt 2x per jaar deel aan een regionaal toernooi, georganiseerd door Sportservice Ede en Malkander. Verder heeft men 2x per jaar een uitwisseling met andere regionale koersbalgroepen. Het seizoen wordt afgesloten met een gezellige etentje.

Iedereen is van harte welkom!

Wat is koersbal?

Koersbal is van oorsprong een Australische sport en lijkt enigszins op “jeu de boule”.

Omstreeks 1980 is de sport overgewaaid naar Europa. Beweging is gezond en daarom wordt in het kader van “Meer bewegen voor Ouderen” steeds meer koersbal gespeeld.

Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter.

Er spelen 2 teams van 2 personen tegen elkaar.

Het ene team met 4 zwarte en het andere met 4 bruine ballen. De bedoeling van het spel is, net als bij “jeu de boules” om de ballen zo dicht mogelijk



te rollen bij de jack, het witte doelballetje.

De ballen rollen echter niet in een rechte baan, maar in een boog. Dit komt omdat het zwaartepunt van de koersballen niet in het midden zit. Daardoor is koersbal leuk, maar zeker in het begin ook moeilijk. Iedereen kan het leren en zal gauw ervaren dat koersbal vooral een gezellig maar ook een verrassend spel is.

Er is geen kracht voor nodig, zodat iedereen gelijke kansen heeft.



Verhuuractiviteiten Gebouw Ina Ama

Maandag	20.00 uur – 22.00 uur	Gospelkoor Together (wekelijks)
Dinsdag	16.00 uur – 21.00 uur	Budo Academy Physical (wekelijks)
Woensdag	16.30 uur – 18.30 uur	Budo Academy Physical (wekelijks)
Donderdag	19.30 uur – 21.00 uur	Tai Chi Tao /Carola van Houten (wekelijks)
Maandag t/m Vrijdag	07.30 uur – 18.30 uur	Kinderdagverblijf BijdeHandjes (dagelijks)

Voor informatie over de (eenmalig) verhuur van de accommodatie en de huurvoorwaarden kunt u telefonisch contact opnemen met:

Daniella Loppies mobiele nr.: 06-26418589 of per email: info@ana-upu.nl.

Behoud Gebouw Ina Ama Moluks Sociaal Cultureel Centrum

Uitnodiging Algemene Vergadering 26 oktober 2018 en informatie over aankoop Gebouw Ina Ama

Het bestuur van stichting Ana Upu nodigt de Molukse gemeenschap in Lunteren, Ede en omstreken uit voor een Algemene Vergadering op vrijdag 26 oktober 2018 om 19.30 uur In Gebouw Ina Ama.

Het belangrijkste gespreksonderwerp wat op de agenda staat is de aankoop van het Gebouw Ina Ama. Het staat buiten kijf dat het behoud van het gebouw voor de Molukse samenleving in het kader van de samenlevingsopbouw in de gemeente Ede van essentieel belang is. Als Molukse gemeen-



schap zullen we meer en meer onze eigen verantwoordelijkheid moeten tonen. Uw directe betrokkenheid is hierbij van belang en van grote waarde.

Kinderactiviteiten

HALLOWEEN

Woensdag 24 oktober
- Halloween 19.00 uur- 21.00 uur

SINTERKLAASFEEST

Zaterdag 1 december Sinterklaasfeest
Tijd: 12.30 uur -15.00 uur
Locatie: Gebouw Ina Ama,
v.d. Duyn van Maasdamstraat 16 , Lunteren



Huiskamer Tenang Senang

De doelstelling van de Huiskamer is het aanbieden van een zinvolle dagbesteding aan Molukse senioren in Lunteren/Ede en omstreken.

Ouderen die belangstelling hebben voor en affiniteit hebben met de Molukse gemeenschap en cultuur zijn ook welkom. Er worden diverse activiteiten georganiseerd zoals: samen koffie/thee drinken, samen eten, verhalen vertellen, bingo, creatief bezig zijn, ouderengym, films kijken, spelletjes doen, samen zingen, dagjes uit, etc.

De Huiskamer is in principe bedoeld voor de doelgroep vanaf 70 plussers. Maar senioren van een andere leeftijdsgroep zijn ook welkom. De Huiskamer is wekelijks op dinsdag van 10.00 uur tot 13.30 uur. De kosten zijn inclusief lunch of warme maaltijd € 3,50. De warme maaltijd is 1x per maand.

PROGRAMMA

Het programma ziet er als volgt uit:

- 10.00 uur – 11.00 uur Inloop/samen koffie/thee drinken
- 11.00 uur – 12.00 uur Meer Bewegen voor Ouderen en/of spelletjes doen
- 12.00 uur – 13.00 uur Lunch of warme maaltijd (eind van de maand)
- 13.00 uur – 13.30 uur Napraten met koffie/thee.

Locatie: Gebouw Ina Ama, v.d. Duyn van Maasdamstraat 16, Lunteren

De activiteiten worden ondersteund door een vrijwillige kookgroep en vrijwillige activiteiten begeleiders.

De bewegingsactiviteit wordt gegeven door een bevoegd docent van Sportservice Ede.



Huiskamer Tenang Senang

**ONZE OUDEREN
KUNNEN HET
NIET ALLEEN...**

Huiskamer Tenang Senang van stichting Ana Upu is in 2011 gestart. Op dit moment biedt de stichting een dag in de week door middel van een huiskamer-ontmoeting, dagbesteding aan ouderen in de leeftijd van 70 jaar en ouder.

**...HELP ZE EEN
HANDJE!**

Ontmoeting • bevorderen sociaal contact • zinvolle dagbesteding • bevorderen draastructuur • voorkomen eenzaamheid • in stand houden van gezondheid en zelfredzaamheid • signaleren van achteruitgang



VROUWENCAFÉ WANITA2 BITJARA

Op woensdag 19 september vond de geslaagde introductie plaats van een nieuwe activiteit in de stichting,

‘Vrouwencafé Wanita2 bitjara’. Een activiteit voor vrouwen die op de derde woensdag van de maand wordt gehouden van 20.00 – 22.00 uur in Gebouw Ina Ama.

Voor dit jaar is het Vrouwencafé gepland op woensdag 17 oktober en woensdag 21 november. ‘Vrouwencafé Wanita2 bitjara’ is een informeel en laagdrempelig bijeenkomst van en voor vrouwen, waarbij ontmoeting, delen, bezinning, bewustwording en creativiteit centraal staan.

Ieder krijgt te maken met levens- en geloofsvragen, Natuurlijk kun je daar in je eentje mee bezig zijn. Of je kunt ze voor je uitschuiven. Je kunt er ook met anderen over nadenken, al hoeft je dat natuurlijk niet speciaal alleen met vrouwen te doen. Wel heeft de ervaring geleerd dat het enorm verrijkend en verdiepend kan zijn om – aan de hand van diverse aansprekende thema’s – hier juist wel speciaal met andere vrouwen over te praten. Samen delen wat aan de basis staat van je leven en

van de keuzes die je maakt.

Vrouwen – jong en oud – kom en laat je verrassen, want ontmoeting is meer dan groeten! De zaal is open vanaf 19.30 uur en we beginnen om 20.00 uur. De koffie/thee staat klaar.

‘Het is hoogst verwonderlijk te zien hoe wij soms de meest onbenullige dingen voor zoete koek slikken terwijl we zo weinig proeven van de koek die echt zoet is.’

Toon Hermans



Bingoavonden...

Na de start van de succesvolle eerste bingoavond op zaterdag 22 september is er op zaterdag 27 oktober en zaterdag 1 december voor de bingo-liefhebbers een vervolg. De zaal op deze gezellige bingoavond is open vanaf 19.00 uur. We beginnen om 19.30 uur en eindigen om 22.00 uur.

U bent allen van harte welkom!!!

Locatie: Gebouw Ina Ama, v.d. Duyn van Maasdamstraat 16 te Lunteren.





Mantelzorgtrefpunt bij Ana Upu

Als mantelzorgers is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, zodat je het zorgen voor de ander beter kunt volhouden.

Dat betekent ook rekening houden met je eigen behoeften en gevoelens. Door een paar minuten tijd voor jezelf te nemen kun je je al beter voelen. Tijdens het trefpunt deel je met elkaar je persoonlijke ervaringen, wat je bezighoudt of waar je tegenaan loopt.

Het mantelzorgtrefpunt vindt plaats elke vierde woensdag van de maand, behalve in juli. Vanaf 19.00 uur ben je welkom. De avond begint om 19.30 uur en duurt tot 21.00 uur. De toegang is gratis en je hoeft je niet vooraf aan te melden. De locatie is het gebouw Ina Ama aan de Van der Duyn van Maasdamstraat 16 in Lunteren.

Meer INFO:

Wanneer je meer informatie wilt, dan kun je mailen naar info@ana-upu.nl of bellen naar Agnes Lagerweij, telefoon 06-219 85 8 59. De volgende data zijn gepland: woensdag 24 oktober 2018 en woensdag 28 november.

ANA UPU

Mantelzorgtrefpunt
Lunteren

Het mantelzorgtrefpunt is een ontmoetingsplek voor mantelzorgers.

Een plek om jouw verhaal te delen met anderen die in dezelfde situatie zitten, zodat je steun krijgt.

Met elkaar tips uitwisselen over de zorg en over de mogelijkheden die er zijn.

Mantelzorg doe je **SAMEN!**

KLIJK OOK EENS OP ONZE FACEBOOK PAGINA MANTELZORGTREFPUNT LUNTEREN

Concert Lunterse Muziekvereniging & Blaasorkest Staccato

VRIJDAG 12 OKTOBER 2018 IN GEBOUW INA AMA

Op vrijdag 12 oktober 2018 geeft Muziekvereniging & Blaasorkest Staccato uit Lunteren met medewerking van stichting Ana Upu in Gebouw Ina Ama in Lunteren een gratis concert.

Naast Staccato wordt er muzikaal ook medewerking verleend door de band Sound of Njoy, Tifagroep Ina Ama en Duo Matahary.

De presentatie is in handen van Linda van Dode-weerd-Dekker.

Van 19.00 uur – 19.30 uur wordt u verwelkomd door muziek van Sound of Njoy en daarna start het concert van Staccato en de diverse muziekgroepen. Het concert is bedoeld als een gezellige muziekvond voor jong en oud en staat in het teken van de verbinding van verschillende (muziek) culturen.

Het concert is van 19.00 uur tot 22.00 uur.

De toegang is gratis.

Datum: Vrijdag 12 oktober 2018
Locatie: Gebouw Ina Ama, v.d. Duijn van Maasdamstraat 16 te Lunteren
 19:00 uur Welkomstmuziek door Sound of Njoy,
 19:30 uur Aanvang concert

Locatie: Gebouw Ina Ama , v.d. Duyn van Maasdamstraat 16, 6741 WP Lunteren. U bent van harte welkom!

Activiteitschema Ana Upu

- | | |
|----------------------|--|
| Vrijdag 12 oktober | – Concert Muziekvereniging Staccato met medewerking van Ana Upu |
| Woensdag 17 oktober | – Vrouwencafe Wanita2 bitjara |
| Dinsdag 23 oktober | – Deelname Open Edese Koersbalkampioenschap te sporthal De Vlinder/Wageningen |
| Woensdag 24 oktober | – Halloweenfeest |
| Woensdag 24 oktober | – Mantelzorg Trefpunt |
| Zaterdag 27 oktober | – Bingo-avond |
| Zaterdag 3 november | – Bezoek Landelijke Molukse Mantelzorg Dag te Moordrecht |
| Woensdag 7 november | – Tifaworkshop mannen |
| Woensdag 21 november | – Vrouwencafe Wanita2 bitjara |
| Woensdag 28 november | – Mantelzorg Trefpunt |
| Zaterdag 1 december | – Sinterklaasfeest ('s middags) |
| Zaterdag 1 december | – Bingo-avond ('s avonds) |
| Woensdag 5 december | – Tifaworkshop mannen |
| Zondag 9 december | – Kerst-inn (onder voorbehoud) |
| Dinsdag 18 december | – Kerstactiviteit voor de ouderen en vrijwilligers van Huiskamer Tenang Senang |