

Januari 2024 - Mei 2024

**Woensdag
14 februari**

De geschiedenis van de begraafplaats op het Keern

Tegen het centrum van Hoorn aan ligt de begraafplaats Keern. Rita Lodde-Tolenaar komt met veel plezier vertellen over de geschiedenis, bijzondere graven en monumenten en recente verbeteringen. De Stichting Vrienden van de begraafplaats Keern te Hoorn is in 2019 opgericht met als doel het behoud van deze historische begraafplaats, het bevorderen van de kennis over deze begraafplaats, het bijdragen aan het aanzien en de beleving van deze plek als plaats van rust en bezinning.



**Woensdag
28 februari**

Leren lezen met een plankje.

Eeuwen geleden konden lang niet alle mensen lezen en schrijven. Er zijn in de loop van de tijd allerlei manieren verzonnen om kinderen te leren lezen. Vaak gebeurde dit met religieuze teksten. Pas veel later ging men inspelen op de leefwereld van het kind. Zo ontstonden er, na veel experimenteren, de bekende leesplankjes. Bert Siezen vertelt in geuren en kleuren over deze prachtige leesplankjes.



**Woensdag
13 maart**

Een "vogelvlucht" door het oosten van Australië en Tasmanie

We nemen je mee op een kleurrijke reis naar de andere kant van de wereld. Eldert en Jose hebben diverse reizen gemaakt naar Australië en Tasmanie. De bewegende beelden van vogels en andere dieren, gecombineerd met stilstaande beelden van de omgeving zorgen voor een kleurrijke en bijzondere middag. U wordt een middagje meegenomen op reis door een ander continent.



**Woensdag
27 maart**

Ijsland, een prachtig en bijzonder eiland!

Ook dit keer staat er een reisverhaal centraal bij het seniorencircuit. We vertrekken vandaag naar Ijsland en Otte Zeilstra neemt ons mee in deze prachtige belevenis. Het landschap van Ijsland is indrukwekkend mooi met heel veel verschillende soorten prachtige vogels. Het eiland is hoofdzakelijk opgebouwd uit vulkanisch materiaal en gesteente. Op verschillende plekken komt het onderliggende magma zeer dicht tegen de aardkorst aan. De foto's en het verhaal zorgen weer voor een bijzondere middag!



**Woensdag
10 april**



Leefstijl en Diabetes type 2

Diabetes type 2 is een aandoening waarbij het hormoon dat bloedsuiker reguleert (insuline) niet goed werkt of te weinig wordt aangemaakt, waardoor de bloedsuiker te hoog is. De aandoening wordt voor een groot deel veroorzaakt door een ongezonde leefstijl: overgewicht, ongezond eten, te weinig bewegen, te weinig slaap en ontspanning.

Door gezonder te gaan leven kunnen mensen die al diabetes type 2 hebben, ervoor zorgen dat zij minder of geen medicijnen meer nodig hebben.

Astrid Hoogewoning vertelt over haar eigen ervaringen met diabetes type 2 en over helpende leefstijlverbeteringen.

**Woensdag
24 april**



Dwalen door Amsterdam

Samen met gids Jan Boven dwalen we verder door Amsterdam. Hij vertelt en laat zien wat er in het oostelijke deel van de oude binnenstad te zien is. Het huis aan de drie grachten en de Oudemanhuispoort komen voorbij en we vervolgen onze weg naar verschillende plekken waar Rembrandt geweest is. Na een bezoek aan de Lastage, het laat-middeleeuwse industriegebied van de stad, komen we tenslotte op de Nieuwmarkt met de voormalige Sint Antonispoort die nu Waag heet.

**Woensdag
8 mei**

Pubquiz seniorencircuit

Wat weet je nog over aardrijkskunde en geschiedenis. Deze middag gaan we deze kennis testen in de enige echte Huesmolen senioren Pubquiz. De pubquiz is gemaakt door Emmy en ze heeft weer zeer verrassende vragen in petto.

Je kunt van alles verwachten: serieuze vragen, instinkers, grappig, super gemakkelijk of eigenlijk te moeilijk. Samen met een vriend of vriendin of in een groepje van hooguit drie mensen wordt de pubquiz gespeeld. Op deze manier kan er goed worden overlegd voordat het goede (of het foute) antwoord gegeven wordt.

Pubquiz
Seniorencircuit
Huesmolen

Seniorencircuit 2023 - 2024

Wanneer: Woensdag van 14.00 - 16.00 uur

Kosten: €6,- per keer, inclusief een kopje thee/koffie.

Bij voorkeur contant betalen.

Waar: Wijkcentrum De Huesmolen, De Huesmolen 60 in Hoorn.

Telefoon: 0229 234390

Vragen/ideeën: huesmolen@netwerkhoorn.nl