

---

**Van 8 juli tot en met 30 augustus**  
**is de SOOP alleen in de middag open van 14:00 tot 18:00 uur!**

---

## Bericht van de penningmeester

Om maar meteen met de deur in huis te vallen met mijn eerste bericht als penningmeester: de lage prijzen van de consumpties zijn helaas niet te handhaven. Met andere woorden er komen prijsverhogingen. Koffie en thee gaan binnenkort € 1,- kosten en enkele andere dranken en hapjes worden per 1 september duurder. Ik kan het helaas niet mooier maken dan het is...

De inflatie is op dit moment weliswaar niet erg hoog maar dat was twee jaar geleden wel en de SOOP-prijzen zijn toen achtergebleven bij de inflatie. Er is nu sprake van een inhaalslag om de SOOP-prijzen meer te laten aansluiten bij de inkooprijzen.

De activiteiten gaan vooralsnog niet in prijs omhoog.  
Rob Tijssen

---



### **“BETER EEN GOEDE BUUR, DAN EEN VERRE VRIEND”**

Een heel oud spreekwoord waar veel over te zeggen valt. Uw burens zitten in de buurt. Wij zijn elkaars burens! Ook als u wat verder weg woont of op vakantie bent.

In de zomer zitten wij van de SOOP niet echt stil. Hoewel, u kunt heel rustig in onze mooie tuin gaan zitten of in onze Gelaghkamer. [Lees verder...](#)

---

## Heb je problemen met aanmelden voor een activiteit?

Bij de bar in de Gelagkamer kun je ook een aanmeldformulier krijgen.

### Werk van cursisten

thema's **Geen schaduw zonder licht**  
en **De Zee**

### SOOP - Expositie

Van 6 juni t/m 31 juli - Werk van Kees Valentijn's cursisten Tekenen/Schilderen. Thema's zijn: '**Geen schaduw zonder licht**' en '**De Zee**' [Lees verder...](#)

**SOOP**

Nieuwe Kerkstraat 124 Amsterdam

zondag

4 augustus 2024

14.00-16.00 uur

OSF

*Tour de Chant*

### Ouderen Songfestival

Op zondag 4 augustus is de 'tour de chant' in de SOOP. Dit is het ouderen songfestival op tournee. [Lees verder...](#)

## Zomercursussen

### Computer, tablet en smartphone

#### Zomercursussen in juli en augustus

- Workshop Opslaan in de Cloud --- Cursusdata 3 en 4 juli van 14.00 tot 16.00
- Workshop Maak kennis met Facebook --- Cursusdata 8 en 9 juli van 14.00 tot 16.00
- Workshop Kennismaken met Excel --- Cursusdata 3 en 4 juli van 14.00 tot 16.00
- Workshop Foto's en documenten beheren in Windows --- Cursusdata 17, 18 en 19 juli van 14.00 tot 16.00
- Workshop Beveiliging in Windows --- Cursusdata 19 en 20 augustus van 14.00 tot 16.00

Zie voor meer informatie op de website: [www.soop.amsterdam](http://www.soop.amsterdam)

### Inloopspreekuur computer

Heb je vragen over of een probleem met je computer kom dan naar het inloopspreekuur van de SOOP. In de zomer is er geen vaste tijd voor het inloopspreekuur. Stuur een e-mail naar

[soopcomputercursus@gmail.com](mailto:soopcomputercursus@gmail.com) om een afspraak te maken.  
Kosten: € 3,- per keer (maximaal een half uur).

---



### **Speksteen snijden in de tuin**

Ook deze zomer gaan we weer twee weken speksteen snijden.

Week 1 : van maandag 24 juni t/m vrijdag 28 juni van 11:00 tot 16:00uur.

Week 2 : van maandag 01 juli t/m vrijdag 05 juli van 11:00 tot 16:00uur. [Lees verder...](#)

---



### **Stemexpressie**

Geef je stem de ruimte.

Wij zijn niet allemaal nachtegalen. Gelukkig is dat voor deze ontspannen zomercursus ook niet vereist. Elke stem is welkom.

Cursusdata: 13 -16 augustus van 14:00 tot 16:00 uur

[Lees verder...](#)

---



### **Feldenkrais en Zen**

Deze zachte mediatieve bewegingsmethode wordt gegeven door Marianka Schep.

**Groep 1** op dinsdag 20 augustus en dinsdag 27 augustus van 12:00 tot 15:00 uur.

**Groep 2** op woensdag 21 augustus en woensdag 28 augustus van 11:00 tot 14:00 uur.

Cursisten onbekend met Feldenkrais hebben voorrang bij inschrijving. [Lees verder...](#)

---



## **Dynamische Qi Gong**

### **Lessen in Ademhaling en Beweging**

Adem halen

Bewust

Kun je leren

5 minuten 's morgens - 5 minuten 's avonds

Deze zomercursus wordt gegeven in de tuin van de SOOP. Cursusdata: 07 - 14 - 21 en 28 augustus van 14:00 tot ± 15:00 uur.

**Lees verder...**

---



## **'Activeer je creativiteit' (yoga, meditatie en intentie)**

### **Workshop**

Het activeren van je creativiteit kun je op verschillende manieren doen. We beginnen met yoga oefeningen op een stoel om de energie te laten stromen.

Maandag 12 augustus van 14:00 tot 16:30 uur. **Lees verder...**

---

## **Activiteiten**



## **Meet the British**

Het leek ons leuk om verslag te doen voor de Soop van de mooie en interessante reis naar Northumberland in Engeland, georganiseerd door de stichting Meet The British. Wij werden attent gemaakt op deze reis door Marieke Kloosterman, onze docente Engelse conversatie in de Soop. Wij vonden dit zo'n goed idee dat we met enkele cursisten deze reis hebben gemaakt. **Lees verder...**

---





## Handwerk inloop

Op woensdag van 14:00 tot 16:00 uur in de Gelagkamer van de SOOP.

Samen handwerken en kennis uitwisselen.

---



## Roze Koffie Inloop

Woon je in onze buurt en wil je graag mede-lhbt-plussers ontmoeten? Kom dan eens naar onze Roze Koffie Inloop op de 2e dinsdag van de maand tussen 11:00 en 12:30. Ontmoeten en verbinden op basis van wederzijds respect staan hierbij centraal. [Lees verder...](#)

---



## Bridge

Let op: Nieuwe aanvangstijd van het bridge op Vrijdag: 11:15 uur.

De bridgeclub in de SOOP bestaat al zo lang als de SOOP bestaat. Twee keer per week en overdag.

---



## Spelletjes inloop

De 2e en 4e vrijdag van de maand vanaf 14:30

De leuke spelletjes die we allemaal kennen van vroeger worden weer gespeeld in de SOOP.

---

## Buurtbericht



### Tegelwippen- vergroenen

Wil jij je tuin vergroenen door tegels te verwijderen en er planten of gras voor terug te plaatsen? Om je te helpen halen we de tuintegels gratis bij je op met onze Tegelservice. De opgehaalde tegels worden gerecycled en hergebruikt. [Lees verder...](#)



### Buurtfeest Wertheimpark

Na een mislukte poging vorig jaar organiseert de Vereniging Vrienden van de Plantage dit jaar op zondag **14 juli van 14.00 tot 18.00 uur**, weer het jaarlijkse buurtfeest in het Wertheimpark. Onder de bezielende leiding van buurtbewoonster **Sanne Wallis de Vries**. [Lees verder...](#)



### Vakantie en dementie

Pinto huis - 3 juli toegang gratis. Samen met je naaste met dementie genieten van een vakantie is zeker mogelijk, maar vereist een goede voorbereiding en realistische verwachtingen. Wat zijn de mogelijkheden? [lees verder...](#)

## **SCIANDRI organiseert....**

### **FIETS4DAAGSE in juli**

Sciandi gaat samen met jullie op fiets4daagse.  
Vier woensdagmiddagen gaan we samen op pad, met  
elke week een andere route.  
Elke middag vertrekken we om 13:00 uur vanaf De  
Witte Boei. Om 16:00 uur zijn we weer terug  
Fietsen jullie ook mee?

## **Fiets4daagse in juli**

Sciandi gaat samen met jullie op  
fiets4daagse. Vier woensdagmiddagen op  
pad, met elke week een andere route.

Woensdag 10 - 17 - 24 - 31 juli

Voor meer informatie en aanmelden:

[yvonne@sciandri.com](mailto:yvonne@sciandri.com)

---