

Tai Chi Tao een vorm van ontspannen bewegen

Tai Chi is van oorsprong een Chinese vechtsport die nu meestal als bewegingskunst wordt beoefend. Tai Chi Tao (de weg van het ultieme) is een zachte bewegingsvorm gebaseerd op natuurlijke processen van yin en yang en de vijf elementen water, hout, vuur en metaal.

Er is veel ruimte voor vrijheid en groei op eigen tempo binnen de oefeningen. Door kalme vloeiende bewegingen en aandacht voor ademhaling, helpt het om lichaam en geest tot rust te brengen, de balans te verbeteren en energie vrijer te laten stromen. Het leert je spanningen weg te laten vloeien. Ademhaling is daarbij essentieel.



Tai Chi Tao wordt gegeven op maandagmorgen van 09.15-10.15 uur door Barbara van Limburg Stirum

LEDEN IN BEELD: BARBARA VAN LIMBURG STIRUM

Barbara werd in 1949 geboren in Bandoeng Indonesië was onder leiding van Soekarno bezig om onafhankelijk te worden. Hij wilde dat alle Nederlanders het land zouden verlaten. Barbara was 9 jaar toen ze in juli 1958 naar Nederland vertrok. Haar moeder was weduwe, arts en had een praktijk in het ziekenhuis en aan huis. Ze moesten het land uit. De scholen werden gesloten en je kon kiezen, naturaliseren of vertrekken. De 4 zussen 7, 9, 10 en 12 jaar gingen alleen naar Nederland en kwamen



bij verschillende familie cq kennissen terecht. Hun moeder kwam pas later. In 1960 vond haar moeder een baan als schoolarts in Almelo met een huis waar de club weer bij elkaar kwam. Rust om het leven weer op te pakken.

Een volgende stap voor Barbara kwam toen ze in 1968 als 19-jarige Wil leerde kennen en dat klikte meteen. Een lieve intelligente jongen die een onbewoonbare woning had gekraakt. Om een echte woning te kunnen krijgen van de gemeente moesten ze trouwen. In 1970 kwamen ze te wonen in een flat aan de rand van Almelo.

Inmiddels was Barbara begonnen aan de opleiding voor analiste, maar die opleiding maakte ze niet af vanwege moeilijke omstandigheden. Na enkele kortstondige baantjes kreeg Wil een dagbaan in Neede bij een kleine machinefabriek. Nadat de kinderen Merel (1972) en Peerke (1974) in hun leven waren gekomen verhuisden ze in 1974 naar Neede. Helaas ging de fabriek na een paar jaar failliet. Wil zocht werk maar kwam niet aan de bak. Barbara ging studeren aan de Sociale academie in Hengelo, terwijl Wil oppas werd voor de kinderen. Het gezin had geen cent te makken. Creatief met geld was Barbara wel geworden. In 1983 studeerde ze af. Een fijne opleiding. Maar het was een periode van bezuinigingen door de overheid. Buurt- en clubhuizen dicht. Dat betekende solliciteren maar géén werk. Het vormt je wel al deze tegenslagen.

“Het begin van het actiewezen”: zo vat Barbara het samen. Demonstreren tegen de Neutronenbom, een demonstratie helpen organiseren in Amsterdam en in Den Haag. Het volkspetitionement in 1985 in Den Haag waar Lubbers de plaatsing van Amerikaanse kruisraketten met nucleaire lading uitlegde. De zaal keerde hem de rug toe.

In 1985 werd ze lid van Socialistisch Strijdliedkoor Kanalje Rood en vrijwilliger bij Vluchtelingenwerk, in Neede nog steeds. Wil was via avondstudie, MTS, HTS, HBO en lerarenopleiding afgestudeerd. In 1990 kreeg hij een baan aan de Hofstede MTS, later het ROC. Dat heeft hij 35 jaar gedaan tot zijn pensionering. In 1990 kwamen ze in Hengelo te wonen.

Barbara was actief bij Vluchtelingenwerk en Milieudefensie, Landbouw Twente, Vredesbeweging en natuurlijk Nivon.

“We hebben processen gevoerd tegen het gedoogbeleid van de gemeenten. Vooral uitbreidingen van de veestapel waren stuitend. Al in de beginjaren 80 was bekend hoe schadelijk dat was. De gang naar de Raad van State was succesvol. Helaas heeft de overheid de regel ten gunste van de boeren aangepast. Ik was actief als antimilitarist binnen BONC (Burgerlijk Ongehoorzaam Non Coöperatief). We demonstreerden bij Volkel, Woensdrecht en Dodewaard).

Vanaf 1979 werd ze actief in het Nivon in Neede en in 1990 in Hengelo. Eerst als deelneemster van de Vogelwerkgroep, later ook bij de plantenwerkgroep. Rond 2000 kwam ze bij de Beheercommissie, waar Jan de Vries actief was bij de technische dienst. Hij vond dat ze goed kon delegeren. Chris ontdekte haar financiële kwaliteiten: ze mocht de penningen voor het onderhoud van het gebouw beheren. Nadat er plannen voor een grote verbouwing kwamen nam Jaap Hekkema geleidelijk alles over. Jaap was handig. Dat was Wil ook. Vooral was hij heel secuur. Na zijn pensioen was hij ook actief geworden bij het Nivon. Hij deed alles op het gebied van techniek. In 2021 werden zijn hartklachten fataal. Hij overleed. 73 jaar slechts. Dat kwam hard aan.

Barbara zei altijd al dat ze maar 70 wilde worden. Maar is inmiddels al 77. De Tai Chi Tao draait nog lekker en ze is actief o.a. als mantelzorger en doet verder een 4-tal tuinen voor oudere dames die dat niet meer kunnen. Bij het Lansink geeft ze óók een cursus Tai Chi Tao. Genoeg om door te gaan. Zo blijf je altijd 70.



THEORIEAVOND PLANTENWERK GROEP



Afwisselend houdt de Vogelwerkgroep een theorieavond en een excursie. De theorieavond van 13 oktober had als onderwerp Paddenstoelen en Varens. Volgens Wietse Boersma, die de avond leidde, was het een matig paddenstoeljaar.



Toch waren er genoeg om van dichtbij te bekijken. Paddenstoelen zijn eigenlijk opruimers of parasieten. Er zijn in Nederland wel 5000 verschillende soorten te vinden. Met goed zoekwerk dus. De aanwezige paddenstoelen konden met een speciaal loepje met binnenverlichting van zeer dichtbij bewonderd worden door de leden van de werkgroep. Nadat ieder zijn al- of niet aanwezige kennis had vergroot konden de meegebrachte varens rondgaan. Helaas deed de combinatie laptop en beamer het niet. Toch een geanimeerde bijeenkomst.

STICHTING EMOVEER BRENGT BEWEGING

Themabijeenkomst: Voelen - contact maken met wat er in je lichaam en in jou leeft

Welke rol kan voelen spelen bij aanhoudende lichamelijke klachten? En wat gebeurt er wanneer je opnieuw aandacht geeft aan wat je lichaam, emoties en gevoel je vertellen?

Op vrijdag 30 oktober organiseert de Regiogroep Twente van Stichting Emoveer de tweede themabijeenkomst binnen de reeks Mind Body Bewustzijn. Het thema van deze middag is Voelen.

Tijdens deze interactieve workshop neemt Marlies Lenselink, Mind Body Coach, voormalig fysiotherapeut en ervaringsdeskundige in chronische pijn, je mee in de betekenis en kracht van voelen.



In ons dagelijks leven zijn we vaak gericht op denken, doorgaan en oplossen. Daardoor kunnen we gemakkelijk verwijderd raken van wat we voelen en lichamelijke signalen en emoties negeren. Wat gebeurt er wanneer we opnieuw aandacht geven aan wat er in ons leeft?

In deze workshop gaat het niet alleen om begrijpen, maar vooral om ervaren. Aan de hand van verschillende praktische oefeningen ontdek je wat er gebeurt wanneer je met nieuwsgierigheid en zonder oordeel aandacht geeft aan wat je voelt. Je kunt daarbij bijvoorbeeld opmerken wat je raakt, waar je grenzen liggen en wat je nodig hebt.

Marlies nodigt je uit om opnieuw contact te maken met wat je voelt en te onderzoeken wat er mogelijk ontstaat wanneer je niet langer van je gevoelens hoeft weg te bewegen, maar er juist met aandacht naartoe leert bewegen.

Vrijdag 30 oktober 2026, 14.00 – 16.00 uur
Inloop vanaf 13.30 uur
Nivon gebouw, Lodewijkstraat 1, 7553 LB Hengelo
Kosten: €15,- inclusief koffie en thee.

Tickets zijn te bestellen via:

<https://www.nowonlinetickets.nl/Shop/EventDetails/7CE53082A42F886AE31CCA9A4FBA5254>

Lukt het niet om online een ticket te bestellen of te betalen? Neem dan contact met ons op via emoveer.twente@gmail.com. We kunnen je verder helpen. Het is ook mogelijk om in dat geval bij de bijeenkomst contant te betalen.



Op zaterdag 24 oktober a.s. om 15.30 uur opent Frank Kerckhaert de expositie "Geen Kunst".

Deze zeer gevarieerde expositie van ongeveer 50 tekeningen en schilderijen in de A-galerie aan de Steynstraat 16 in Hengelo laat het werk zien van de amateurschilders van Nivon Hengelo.

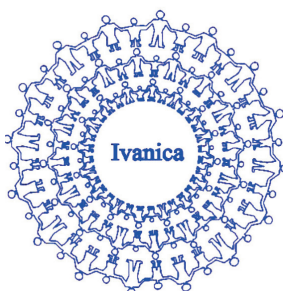
Deze groep bestaat al vele decennia en is zeer gemêleerd. De oudste deelnemer is 97 en de jongste nog geen 40. Het bijzondere van deze groep is dat de leden zichzelf ontwikkelen met hulp van hun groepsleden. Ze moeten ook allemaal hun eigen spullen meenemen. Er zijn twee groepen die op dinsdagochtend en vrijdagochtend bij elkaar komen. Alleen voor de koffie wordt betaald.

De titel van deze tentoonstelling heeft twee kanten: Het is geen kunst, we pretenderen niet om kunst te maken maar voor ons is het samenzijn en creatief werken het belangrijkste. Daarnaast kun je aan de kwaliteit van het tentoongestelde werk zien dat iedereen die ervoor gaat kan tekenen of schilderen. Er is geen kunst aan. Als er bezoekers zijn die een werk willen kopen kan dat in overleg met de makers.

De tentoonstelling is te bezoeken op werkdagen van 10.00 uur tot 15.00 uur tot 27 november.

DANSEN INCLUSIEF

Vorig jaar meldde, via haar moeder, Sanne zich om te komen volksdansen. Sanne heeft het syndroom van Down, ze is gek op line dance, dus leek volksdansen haar ook erg leuk! En dat blijkt het ook te zijn voor haar: met rode konen geeft



ze zich op woensdagavond met hart en ziel over aan de dans. Op enig moment nam ze een vriendin mee, Dania, ook met Downsyndroom. Er waren nog een paar dansers voor wie dansen helemaal nieuw was en zo zijn we gestart met een introductie cursus voor beginners. Heel fijn, want als je nog nooit hebt gedanst is het erg moeilijk om je bij een van de bestaande groepen aan te sluiten en goed mee te dansen.

Wat schetst onze – in ieder geval mijn - verbazing: voor de nieuwe cursus afgelopen september, meldden zich nog een paar nieuwe mensen en die bleek ik te kennen! Net zoals Dania, zijn deze nieuwe dansers actrices bij Kamak, een theatergroep voor mensen met een verstandelijke beperking. Als vrijwilliger ben ik betrokken bij deze groep en ik vind het dan ook hartstikke leuk dat nu 4 Kamakkers zich op volksdansen of liever, wereld dansen zoals we tegenwoordig zeggen, hebben gestort!

Wat fijn dat wereld dansgroep Ivanica op deze manier een bijdrage levert aan een inclusieve samenleving.

Want met of zonder beperking, Ivanica - dansers beleven enorm veel plezier aan deze dansvorm!

Ria van Asselt

HENGELLOOPJES IN- EN OM DE STAD BEKENWANDELING HENGLO



Hengelloopjes zijn ontspannen natuurwandelingen van max 5 km waarbij we af en toe stil staan bij wat we zien en waar iets wordt verteld over stad en natuur. Deze wandeling voert ons door een deel van Hengelo waar we nieuwe natuur langs de beken verkennen.

Datum: Zondag 1 november 2026
Tijd: 09.30 tot ongeveer 11.30 uur
Start: bij de poort van Huys Hengelo aan het Bevrijderslaantje
Route: 4 kilometer door centraal Hengelo

Opgeven per mail bij: wim.joost.licht@gmail.com

NIVON PROGRAMMA LEZINGEN NOVEMBER/DECEMBER 2026

2 november:
Helmig Kleerebezem met
de geschiedenis van de
kermis.



9 november:
Jos Pipers vertelt over het
Zoutpad.



16 november:
Frans Rientjes over zijn
stadsjournaals en de
Oeler school- en volks-
feesten.



23 november:
Jan Zwienenberg.
Deze keer staan planten
en kruiden centraal.



30 november:
Oosten van Asselt vertelt
over zijn reis naar
Alaska en de Yukon.



7 december:
Wim Molenveld
presenteert zijn schaats-
museum met veel
anekdotes.



Aanvang 14.00 uur. Entree: Nivon leden 3 euro,
niet-leden 4 euro (incl. koffie / thee)
Meer informatie op onze website: hengelo.nivon.nl

COMPUTERS REPAREREN OF REFURBISHED KOPEN?

ik bied mijn diensten aan om computers te
repareren, op te schonen of evt een diagnose
te stellen. Ook kan ik computers samenstel-
len voor gaming tegen kleine vergoeding.
Momenteel heb ik een aantal refurbished
desktops en laptops in voorraad voor maxi-
maal €150.

Niek Veenstra, Gentiaan 1, 7621 BE Borne,
tel. 074-2670803 veenstra.n@gmail.com

OPBRENGST BOEKENBEURS,

We hebben zaterdag 17 oktober een hele
succesvolle boekenbeurs gehouden. Ondanks zo nu
en dan een beetje regen hebben we ruim 250
bezoekers mogen verwelkomen, hetgeen een
record is. De totale opbrengst bedraagt bijna
€ 3000, wat ook een record is. Dit mooie resultaat
is ondermeer te danken aan de inspanning van de
vele vrijwilligers.

De volgende beurs is op zaterdag 1 mei 2027.

PRAATCAFÉ WOENSDAG 4 NOVEMBER

In oktober bracht iedereen een voorwerp mee
dat belangrijk voor hem was. Omdat niet iedereen
aan de beurt kwam om er over te vertellen gaan we
daar woensdag 4 november mee verder. Wil je aan-
sluiten: van harte welkom. Breng natuurlijk zelf een
voorwerp mee. We starten om 12.30 uur.
Vanaf 12.15 uur is er soep, koffie en thee.



**Attentie: Het volgende NivoNieuws komt
eind November.**

Kopij aanleveren tot 15 november

ANALBERS
uw witgoed specialist



Verkoop en reparatie
van huishoudelijke
apparaten en
inbouwapparatuur

Almelo
0546-819277

Kopij naar: Nivon074.nieuws@gmail.com
Nivon Hengelo, Lodewijkstraat 1, 7553 LB Hengelo
hengelo.nivon.nl