



ONTMOETINGSPROJECT voor HINDOSTAANSE OUDEREN

Sedert 1992

ASHA Utrecht

ACTIVITEITENGIDS PERIODE

9 januari 2020 t/m 9 juli 2020

**Stichting ASHA, Activiteitencentrum Oase Cartesiusweg 11
3534 BA Utrecht (naast treinstation Zuilen) www.stichtingasha.nl**

Voor vragen en meer informatie:

Ronald Kalka, voorzitter r.kalka@ziggo.nl

06-22196973

Radj Ramcharan, secretaris radj.ramcharan.utrecht@gmail.com

06-26618770

Ontmoetingsproject Hindostaanse Ouderen

"ASHA"

Op zondag 12 december 1992 was een eerste bijeenkomst, een eerste ontmoeting met Surinaams Hindostaanse ouderen in Buurtcentrum Oase. Het bestuur van stichting ASHA nam het initiatief om wekelijkse bijeenkomsten voor de ouderen op te zetten. Hoofddoel was vooral de ontmoeting met andere ouderen. Maar tegelijkertijd zijn er contacten gelegd met de omgeving. Er vond informatie overdracht plaats vanuit allerlei instanties. Er was kennismaking met vernieuwingen in de maatschappij en er vond een uitwisseling van ideeën plaats. Door daadwerkelijke participatie en met behoud van eigen cultuur is een grote groep ouderen goed geïntegreerd en geïnformeerd geraakt. En we gaan samen door, de ontmoetingen zorgen voor prettige contacten, samenzijn en informatie uitwisseling. Een woord van dank en veel respect gaat namens het bestuur uit naar de vele vrijwilligers voor alle steun en hulp door de jaren heen. Ook danken wij de gemeente Utrecht/Vastgoed voor beschikbaar stellen van de verschillende zaalruimtes en faciliteiten in Buurtcentrum Oase, welzijnsinstellingen m.n. Dock, Buurtteams Utrecht, U Centraal, COSBO, Bibliotheek Utrecht, Taal Doet Meer, Stichting Lezen & Schrijven, Artikel 1 Midden Nederland, NOOM, Voedselbank Leidscherijn Plus en ook aantal Utrechtse bedrijven met name Albert Heijn, Target en Jumbo. En niet te vergeten vrijwilligersorganisaties voor ouderen in Oase (Nisbo, Moria, 't Zonnetje).

Bestuur stichting ASHA



Ontmoetingsproject Hindostaanse Ouderen "ASHA"

WAT IS HET ONTMOETINGSPROJECT ASHA ?

Het Ontmoetingsproject is een project van Stichting Asha, een Utrechtse zelforganisatie voor de Hindostaanse Nederlanders, waarbij elke week op de donderdagmiddag een bijeenkomst wordt gehouden. Activiteiten zijn gericht op informatie, recreatie en ontmoeting. Op de inhoud van de activiteiten wordt verderop nader ingegaan. Het project is opgestart met een stimuleringsubsidie van de provincie Utrecht in december 1992 en voor aantal jaren overgenomen en ondersteund door de gemeente Utrecht dienst DMO. Momenteel wordt het project helemaal door het bestuur en vrijwilligers gedraaid. Het totaal aantal ingeschreven deelnemers is 140, waarvan meer dan 90% uit stad Utrecht komt en 10% uit andere gemeenten van de provincie Utrecht. Het Gemiddelde aantal bezoekers per bijeenkomst ligt tussen de 80 tot 100 senioren.

DOELSTELLINGEN

Het Ontmoetingsproject biedt aan de Hindostaanse ouderen de gelegenheid om o.a.:

- elkaar te ontmoeten, m.n. de autochtone ouderen en andere allochtone ouderen
- kennis te verkrijgen over de Nederlandse samenleving, opdat zij daar zelfstandig in kunnen participeren
- specifiek meer informatie over voorzieningen voor ouderen, opdat zij daar optimaal gebruik van kunnen maken (m.n. WMO, Zorg en Zorginstellingen, Buurtteams, Huisvesting en Inkomen)
- al hetgeen dat van belang is met betrekking tot het ouder worden in Nederland (Gezondheid, Sport, Computergebruik, Eenzaamheid)
- hun eigen cultuur, feest- en hoogtijdagen te beleven
- hun vrije tijd zinvol te besteden (Participatie en meedoen met activiteiten in de eigen wijk en stad)

VOOR WIE IS HET PROJECT BEDOELD

Het project is bedoeld voor alle ouderen m.n. de Hindostaanse ouderen vanaf 50 jaar en ook anderen die in de gemeente Utrecht wonen, ongeacht hun religie en afkomst.

WAT GEBEURT ER EN WANNEER

De deelnemers komen een keer per week (donderdag van 12.00 uur – 17.00 uur) bij elkaar. Vakanties, algemene feestdagen en bepaalde hoogtijdagen uitgezonderd.

Vaste activiteiten zijn:

-meer bewegen voor ouderen

Een groep mannen en vrouwen (gemengd) bewegen 45 minuten lang op een verantwoorde wijze. Er wordt daarbij gebruik gemaakt van velerlei hulp- en oefenmaterialen.

-actualiteiten

Aan de hand van berichten uit krant, televisie en radio worden de actualiteiten besproken. Interessant zijn vooral de daaruit volgende discussies.

-lunch

Tussen de activiteiten wordt een korte pauze gehouden met brood, koffie, thee en frisdranken. Op bijzondere dagen is er een warme maaltijd. Overigens staan de hele dag koffie, thee en fris klaar.

-voorlichting of recreatie

Afwisselend wordt voorlichting gegeven over allerlei onderwerpen (zoals voorzieningen, sociale zekerheid, gezondheid, wonen, relevante regelingen, etc.) door terzake deskundige gasten of iets leuks en gezelligs gedaan (zoals spelletjes, muziek, etc.). Ook worden er regelmatig korte cursussen gegeven en interessante excursies georganiseerd.

PARTNERS

Stichting ASHA werkt aan dit project met diverse partners. Wij danken hun vooral voor hun samenwerking, ondersteunende en adviserende rol met name de gemeente Utrecht de verschillende diensten in het Sociaal Domein (Welzijn, Gezondheid, Zorg, Werk en Inkomen) en de afdeling Vastgoed die voor de activiteitenruimten in Oase zorgdraagt. Verder danken wij de volgende professionele instellingen waar intensief wordt samengewerkt om de juiste en relevante informatie aan de deelnemers mee te geven met name COSBO/NOMU (Netwerk Ouderen Migranten Utrecht), U Centraal, Buurtteams Utrecht, NOOM, Wijkbureau West, Vrijwilligerscentrale Utrecht, Artikel 1 Midden Nederland, Politie Utrecht en de nieuwe welzijnsorganisatie per 1-1-2019 Dock Utrecht en haar sociaal makelaars en sociaal beheerders (nieuwe welzijnsorganisatie per 1 januari 2019).

INFORMATIE

Radj Ramcharan **telefoon** **06-26618770**

Ronald Kalka **telefoon** **06-22196973**

Vaste extra activiteiten in 2020

Lichaamsbeweging staat wederom centraal in 2020. Stichting ASHA heeft in 2018 deel genomen aan het project VITOM Vitale Oudere Migranten. Samen met aantal organisaties met name het Verwey Jonker Instituut en COSBO Utrecht gingen we iedere donderdag sporten. In 2020 gaan wij hiermee door. De trainer wilt u graag hierbij ondersteunen:

***VITOM, Vitale Oudere Migranten
Iedere donderdag van 12.00 – 13.00 uur
Buurtcentrum Oase, Cartesiusweg 11, Utrecht***

Gezellig samen bewegen voor 55+

met professionele begeleiding van een fysiotherapeut

Doe dan mee met het beweegprogramma van VITOM!

Wat houdt dit in?

- ✓ Een beweegprogramma begeleid door een fysiotherapeut
- ✓ Groepsactiviteit in een zaal, gebruik van gewichtjes en andere attributen
- ✓ Meedoen aan een gezondheidstest, bloeddruk, suiker
- ✓ Persoonlijke aandachtspunten
- ✓ Aandacht voor kracht en balans
- ✓ Na het bewegen gezellig samen een kopje koffie of thee
- ✓ Tijdens de pauze praktische informatie over gezondheid en leefstijl
- ✓ Stappenteller om te meten hoeveel er gelopen wordt gedurende de dag

Wat krijg ik er voor terug?

- ✓ Professionele begeleiding
- ✓ Een betere gezondheid
- ✓ Een betere balans, kracht en conditie
- ✓ Nieuwe contacten
- ✓ Gezelligheid



Topactiviteit in 2019: optreden in Tivoli theater



Samenwerking Fort van de Verbeelding en stichting ASHA

Eerste Hindostaans Surinaamse Grije Koppen Orkest in Nederland. In de wijk Zuilen in Utrecht. Met Hindostaans Bollywood repertoire en Hindostaanse instrumenten als een Indiaas harmonium. Wij hebben meegedaan aan het grije koppen Orkest: vrolijkheid, plezier en u leerde elkaar nog beter.





Het Repair Café

Is uw koffiezetapparaat kapot of heeft uw laptop kuren?
In het Repair Café werken handige mensen die uw apparaten
weer aan de praat kunnen krijgen!

Hergebruik

Waarom zou u kapotte spullen weggooien en nieuwe kopen als ze
gerepareerd kunnen worden? Dat is niet alleen beter voor het
milieu, u kunt uw geld ook wel beter besteden! Breng dus uw
kapotte fiets, kleine elektrische apparaten, kleding of meubels
naar het Repair Café. Het Repair Café bevordert de duurzaamheid
en brengt kapotte spullen en handige mensen bij elkaar. Hulp is
gratis, voor het materiaal/vervangende onderdelen wordt een
vergoeding gevraagd.

**Meer informatie kunt u krijgen bij onze vrijwilliger
Parsram Sewdoelare**



TAAL EN DIGITAAL

Voor het leren omgaan met de computers en de taal zijn er veel mogelijkheden in meerdere Bibliotheken in Utrecht. De Doe Mee Startpunt, voor alle vragen over de Nederlandse taal en computeren. De Doe Mee Spreekuur, gratis inloop voor advies over taal- en computerles. En de Taal café, de plek waar anderstalige Utrechters en Utrechtse taalvrijwilligers met elkaar in gesprek gaan.

Voor meer informatie bel met:

Radj Ramcharan, Lezen & Schrijven	06-15115032
Shirley Ramdas, Bibliotheek Utrecht	06-15496840
Lisandro Susana, DigiWijs/3.0	06-84519974
Yvonne Blok, Taal Doet Meer	06-18210417



D O N D E R D A G 9 Januari 2020

**S T A R T
NIEUW SEIZOEN**

12.00 ONTVANGST MET KOFFIE EN THEE
13.00 – 16.00 ACTUALITEITEN EN MEDEDELINGEN
LUNCH

**Nieuwjaarswensen en bespreken
activiteitenprogramma
januari - juli 2020**



Het programma is voorbereid met ondersteuning van het project Ouderen in de Wijk



D O N D E R D A G 16 januari 2020

12.30

ONTVANGST

13.00 – 16.00

**ACTUALITEITEN EN MEDEDELINGEN
LUNCH**

Connecting Differences



Jezelf kunnen zijn in Utrecht

Dialoog homoseksualiteit bespreekbaar maken!

Stichting Asha organiseert in samenwerking met Connecting Differences een dialoogbijeenkomst om Homoseksualiteit bespreekbaar te maken. Het betreft een maatschappelijk initiatief dat de positie verbetert van LHBT's met een migranten achtergrond. LHBT staat voor Lesbiennes, Homoseksuelen, Biseksuelen en Transgenders. Jezelf kunnen zijn in Utrecht geeft een gezicht aan LHBT's die vanwege hun culturele en/of religieuze achtergrond worstelen met hun zelfacceptatie en de acceptatie van hun omgeving. Het project richt zich op her bespreekbaar maken van homoseksualiteit binnen de migranten gemeenschappen.

Programma:

- **Inleiding, kennismaking en persoonlijke verhalen van een Hindoestaanse homo en lesbienne in Nederland**
- **Hoe gaan wij als gemeenschap hiermee om?**
- **Maak dit bespreekbaar met uw kinderen en kleinkinderen?**



D O N D E R D A G 23 januari 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en themaprogramma

La Vie en FC Utrecht slaan handen ineen in gezamenlijke strijd Eén tegen eenzaamheid

La Vie Meeting Center Utrecht en FC Utrecht Maatschappelijk slaan de handen ineen in de strijd tegen eenzaamheid onder ouderen. **Samen met andere ouderen werd de mogelijkheid geboden om een FC Utrecht sjaal te breien, ouderen van stichting ASHA doen ook mee.**

“De eenzaamheid onder ouderen binnen de huidige maatschappij is enorm. In Nederland voelt één op de vier ouderen zich eenzaam, in Utrecht zijn dat al ruim 10.000 mensen. Meer aanleiding hadden wij niet nodig toen we in contact kwamen met FC Utrecht Maatschappelijk, wij gaan gezamenlijk en vol energie dit initiatief ondersteunen”, aldus Elleke Groot Directeur & Gastgever van La Vie Meeting Center.



67 x 200

D O N D E R D A G 30 januari 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

SPELLETJESDAG



D O N D E R D A G 6 Februari 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en themaprogramma

WIE SCHRIJFT DIE BLIJFT!

- **GEDICHTEN SCHRIJVEN**
- **KORTE VERHALEN VERTELLEN**
 - **VOORLEZEN**
 - **NAVERTELLEN**
- **LIEDJES ZINGEN**



D O N D E R D A G 13 Februari 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

VALENTIJDAG

- **VOOR WIE KLOPT UW HARTJE**
- **PRATEN OVER UW GEVOELEN EN LIEFDE**



Tentoonstelling in Oase

Met medewerking van de vroegere organisatie Alleato en oud medewerker Ries Adriaanse is in de hal een fototentoonstelling en gebruiksvoorwerpen van de immigranten/gastarbeiders uit Turkije, Marokko en aantal andere landen opgesteld. Verder ook foto's en publicaties van de komst van Surinamers naar Nederland.

M'bark Sabir kwam als een van de eerste gastarbeiders naar Nederland



M'bark Sabir is de tweede Marokkaan die geregistreerd is bij het consulaat in Rotterdam. Zijn geboortedatum weet hij niet.

D O N D E R D A G 20 Februari 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en themaprogramma

ORGAANDONATIE

Wie geen bezwaar aantekent, wordt automatisch orgaandonor. In de zomer van 2020 treedt een nieuwe donorsysteem in werking. Tegenstanders blijven echter kritisch. Vanwaar deze twijfel? En hoe verschilt de nieuwe donorwet van het huidige systeem?

- Wat is uw mening hierover?
- Wat zijn de twijfels?



D O N D E R D A G 27 februari 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

MUZIEKMIDDAG

**WE GAAN LUISTEREN NAAR LIVEOPTREDENS
VERZORGD DOOR DE DEELNEMERS!
IEDERE KRIJGT DE KANS ZIJN/HAAR TALENTEN TE
TONEN.**



D O N D E R D A G 5 Maart 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en themaprogramma

VROUWENDAG

Internationale **Vrouwendag** staat elk jaar op 8 maart in het teken van strijdbaarheid en het gevoel van solidariteit van vrouwen overal ter wereld, meestal aan de hand van een specifiek thema.



- ***Wij zetten op deze dag de vrouwen in de bloemetjes en praten over hun rol in ons leven en de samenleving***



M A A N D A G 9 maart 2020

19.00

Holikaverbranding **Voetbalveld Kismet**

Burgemeester Norbruislaan 680, 3555 ED Utrecht
Sportpark Zuilenselaan, Zuilen

Op deze avond bent u van harte welkom met uw kinderen en kleinkinderen om begin van de avond de Holiverbranding bij te wonen bij Kismet, meer info volgt!

D O N D E R D A G 12 maart 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

Holiviering in Oase

Bestuur, vrijwilligers en stagiaires van de Stichting ASHA wenst u allen een Subh Holi, een gezegend Holifeest toe!



Het Holifeest van de Hindoes met iedereen

Holi, ook wel Phagua genoemd, is het nieuwjaarsfeest dat door Hindoes over de gehele wereld wordt gevierd, en het is een culturele uiting van een diep religieus verankerd beleven. In de essentie symboliseert het feest de strijd van het goede tegen het kwade. Het Holifeest is feitelijk een lentefeest, de mensen zingen speciale Holiliedjes (chautals), en zij besprenkelen elkaar met kleurige poeder, vloeistoffen of met parfum.

Z O N D A G 15 maart 2020

13.00

Holiviering

Voetbalveld Kismet

**Burgemeester Norbruislaan 680, 3555 ED
Utrecht Sportpark Zuilenselaan, Zuilen**

**Op deze dag gaan wij de Holifeest vieren,
u van harte welkom met uw familie,
kinderen en kleinkinderen.**



Subh Holi.....Holi Hai

D O N D E R D A G 19 Maart 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

SPELLETJESDAG



D O N D E R D A G 26 Maart 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

**De huisarts op bezoek:
u krijgt antwoord op al uw
medische vragen over:**

- **Gezonde voeding**
- **Bewegingen en vitaliteit**
- **Medicijngebruik**



D O N D E R D A G 2 April 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en info over

Buurtteams in Utrecht



Bij de buurteams kan iedereen in Utrecht terecht met vragen over zorg, hulp en ondersteuning. Heeft u vragen of problemen waar u zelf niet uitkomt? Bijvoorbeeld over uw woonsituatie, werk, echtscheiding, verslaving, eenzaamheid of overlast? Of kunt u wel wat hulp gebruiken bij de opvoeding van uw kind(eren)?

Met deze en andere vragen kunt u bij alle Buurteams. Bij het buurteam werken professionele hulpverleners met veel ervaring in de wereld van zorg, welzijn, wonen, werk en onderwijs. Zij denken met u mee, zoeken samen met u naar een oplossing die bij u en/of uw gezin past en bieden concrete hulp. Het gaat erom dat u zelfstandig weer verder kunt.



Bij spoed: 112

Geen spoed: 0900-8844

- Informatie over veiligheid
- Diefstal (babbeltrucs en veilig omgaan met uw bankpas)
- Preventie



BRANDWEER

- Brandgevaar
- Preventie in huis
- Veilig omgaan met vuur

D O N D E R D A G 9 April 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

CREATIEVE MIDDAG

Schilderen en tekenen



Haken en Breien



D O N D E R D A G 16 April 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en themaprogramma

BINGO



D O N D E R D A G 23 April 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

LACHEN IS GEZOND

We gaan moppen tappen

Nana krijgt een mail van zijn 15 jarige kleinzoon Vikash

Hello Nana, kaise ba, hallo opa, alles goed? Het is super wat we nu allemaal kunnen! Het is nu niet meer vandoen dat ik bij jou kom om wat van je horen ! Voor mijn zakgeld, weet je, je mag dit op mijn rekening overschrijven op nummer BE 77..... Gemakkelijk toch, of niet? Uw liefhebbende nathie, kleinzoon.

Nana antwoordt:

Mera pyaara nathie, lieve kleinzoon, tjale hai, alles gaat goed. Ik heb een scanner gekocht van een vriend. Dus zal ik een briefje van 20 euro doorsturen met de scanner en als je even tijd hebt kun je het origineel komen halen bij mij thuis. Getekend, toor pyara computer nana, je lieve virtuele grootvader.

Het moraal :

Neem de ouderen niet voor dwazen !!



DONDERDAG 30 April 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en themaprogramma

Ouderen in de Wijk

- Hoe informeert/communiqueert de gemeente/overheid
- Financieel misbruik en ouderenmishandeling



Ouderen
in de wijk



MAANDAG 4 Mei 2020

DODENHERDENKING en BEVRIJDINGSDAG



Ieder jaar wordt in de verschillende wijken van stad Utrecht de doden herdacht die vielen in de Tweede Wereldoorlog. Dit jaar gaan wij wederom met de ouderen in hun wijk samen hiernaartoe. Niet alleen de ouderen, maar ook de kleinkinderen worden meegevraagd. Voor 4 mei en daarna wordt een aantal bijeenkomsten georganiseerd om met de schoolgaande kinderen en hun opa en oma's over de oorlog en geschiedenis te praten.

MEER INFO VOLGT

D O N D E R D A G 7 Mei 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

14.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

**samen winkelen, we
gaan naar Hoog
Catharijne.....**



D O N D E R D A G 14 Mei 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

SPELLETJESDAG



D O N D E R D A G 21 Mei 2020

GEEN ACTIVITEITEN IN OASE



D O N D E R D A G 28 Mei 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en

IED UL FITRE-/RAMADAN viering met Qawwali muziek

Na de ramadan vieren moslims Ied Ul Fitre. Dit is een uitbundig feest met veel zoete lekkernijen. Moslims vieren het Suikerfeest samen met hun hele familie. Ze geven elkaar cadeaus en het is ook gebruikelijk om de armen iets te geven.

‘Zoet eten, zoet praten’ is het motto van het feest.

Tijdens de ramadan vasten moslims één maand om tot inkeer te komen. Het is een manier om hun ziel te zuiveren, om zelfdiscipline te ontwikkelen en om zich solidair te voelen met de armen. Het is ook een van de vijf zuilen van de islam, net als de geloofsbelijdenis en de rituele gebeden.



D O N D E R D A G 4 Juni 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

13.00 – 16.00 Mededelingen, actualiteiten en themaprogramma

PRAWAS DIN

147 jaar Hindostaanse Immigratieviering

In 1873 maakten de eerste Indiërs de overtocht van India naar Suriname om daar als contractarbeiders te gaan werken. Zij werkten in Suriname voornamelijk in de agrarische sector en ze kregen na 5 jaar een stuk eigen land. Veel Hindostanen hebben op die manier vanuit niets een nieuw bestaan opgebouwd in Suriname. Zij waren voornamelijk afkomstig uit de gebieden Uttar Pradesh, Bihar en de Bengalen. Zij vertrokken per boot vanuit India naar Suriname. De eerste boot die in 1873 vertrok was de "Lalla Rookh". In totaal zijn 34.304 Hindostaanse contractanten in 43 jaar tijd gebracht van India naar Suriname. Na een contractperiode van vijf jaar zijn ongeveer 11.434 Hindostanen teruggekeerd naar India. Een kleine 23.000 Hindostaanse contractarbeiders zijn achtergebleven in Suriname.



Dit standbeeld, een immigranten-echtpaar, werd op 4 juni 1994 onthuld ter herdenking van de komst in Suriname van de eerste Brits Indische immigranten, de voorouders van zoveel Surinamers.

Het Surinaams volkslied in Sranangtongo, Nederlands en Sarnami hindi

Sranantongo

Opo kondreman un' opo!
Sranangron e kari un,
Wans' ope tata komopo,
Wi mu' seti kondre bun,
Strey de f' strey,
Wi no sa frede,
Gado de wi fesiman,
Eri libi te na dede,
Wi sa feti gi Sranan

Sarnami hindi

Utho deshniwasi utho,
Sarnam dharti bulati hai,
Purkhe cahe jahan se aye,
Hame deshsamhalna hai,
Ham kisi se nahin darege,
Ishwar Allah agua haihamar,
Zindagi bhar antim wanstak,
Ham larenge Surinam ke liye

Nederlands

God zij met ons Suriname,
Hij verheff'ons heerlijk land,
Hoe wij hier ook samen kwamen,
Aan zijn grond zijn wij verpand,
Werkend houden w'in gedachten,
Recht en waarheid maken vrij,
Al wat goed is te betrachten,
Dat geeft aan ons land waardij



D O N D E R D A G 11 Juni 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch

14.00 – 16.00 MUSEUMBEZOEK



Centraal Museum Utrecht

Agnietenstraat 1, Utrecht

Het Centraal Museum Utrecht is een schatkamer met kunst, gelegen in het hart van Nederland. Het museum heeft de grootste collectie Rietveld-objecten ter wereld. Ook kun je er het originele Dick Bruna atelier bekijken. Het museum bestaat sinds 1938 en is daarmee het oudste stedelijk museum in Nederland. Met ruim 65.000 objecten op het gebied van mode, hedendaagse en moderne kunst, oude kunst, toegepaste kunst en stadsgeschiedenis is er altijd iets bijzonders te zien.



D O N D E R D A G 18 Juni 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch in Oase

14.30 – 16.00 Bezoek Bibliotheek Neude



Adres: Drakenburgstraat 4, 3512 AE Utrecht

De openingsdatum voor de nieuwe centrale bibliotheek in het voormalige postkantoor aan de Neude is/was 13 maart 2020. In het voormalige postkantoor uit 1924 staan 1000 boekenkasten waar de vele tienduizenden boeken een plek hebben. Naast de vele boeken zijn er ook 200 werk- en studieplekken. Niet alleen de bibliotheek neemt haar intrek in het imposante gebouw. Er komt ook een fietsenstalling met 700 rekken, een café, restaurant, een foodmarket van Albert Heijn, buitenwinkel Bever, boekwinkel Broese, en de Deense winkelketen Søstrene Grene in het pand.

De bibliotheek is enorm in verandering. 'Kennismaken' staat meer centraal, waarbij de bieb steeds meer de plek is waar je verhalen kunt delen, waar je ontmoet, ontdekt, ontwikkelt, ontspant; waar je kennis kunt maken.

DONDERDAG 25 juni 2020

Kersen plukken en picknick in de Betuwe

MEER INFO VOLGT



D O N D E R D A G 2 Juli 2020

12.00 – 13.00 Vitom sport, beweging en gezonde lunch in Oase

BINGO



D O N D E R D A G 9 Juli 2020

WIJ GAAN WEDEROM OP STAP, BUSREIS NAAR.....



- Antwerpen of Maastricht?
- Valkenburg of Texel?
- Scheveningen of?



Pandit Sain Rangoe “bewaker van de bustochten”

MEER INFO VOLGT

D O N D E R D A G 16 juli 2020

14.00 uur

***FEESTELIJKE
ZOMERAFSLUITING***

SPORT, KARAOKE EN DANS

**Sportveld van KISMET
in Zuilen**



ZOMERVAKANTIE

**Wij starten weer op
donderdag 3 september 2020**

**GRAAG TOT ZIENS!!!
BESTUUR , VRIJWILLIGERS EN
STAGIAIRES VAN DE STICHTING ASHA WENSEN
U EEN MOOIE EN FIJNE ZOMERVAKANTIE**



Contactpersonen en vrijwilligers van het ontmoetingsproject Hindostaanse Ouderen “ASHA”

Bestuur

Ronald Kalka	voorzitter	06-22196973
Radj Ramcharan	secretaris	06-26618770
Rachid Quadai	bestuurslid	
Xavia Nabibaks	bestuurslid	

Vrijwilligers

Heer Sain Rangoe
Heer Sewdath Sital
Mevrouw Marie Binda
Mevrouw Kamla Bhairosingh
Mevrouw Parbha Sardjoemissier
Mevrouw Moen Premchand
Mevrouw Edmae Shriemissier
Mevrouw Jenny Mahesh
Mevrouw Florie Debipersad
Mevrouw Siene Pahlad
Mevrouw Sharita Chhatta
Heer Gurudath Premchand
Heer Parsram Sewdoelare
Heer Ambika Autar
Heer Hanief Haider
Heer Gafar Imamdi
Heer Ramesh Lachman
Heer Ramon Abdoel

Tot ziens op donderdag 3 september 2020

