

KWIBUS KRANT

De Kwibuskrant is een uitgave van Phoenix Apeldoorn, Vereniging voor Internationale dans, zang en muziek, in een oplage van 275 stuks. Redactie: Elly van der Velde, Nel Brouwer en Wendy Venema.

*Correspondentieadres:
Schopenhauerstraat 167, Apeldoorn, tel 055-3668153
kwibus@phoenix-apeldoorn.nl*

Bestuur trakteert de vrijwilligers



Op zaterdag 13 oktober trakteerde het bestuur van Phoenix de leden die zich de afgelopen twee seizoenen als vrijwilliger hebben ingezet voor de vereniging. Dit ging in de vorm van een 'cabareteske proeverij' van Oud-Hollandse likeuren, gepresenteerd door Willem Heuzinkveld uit Doetinchem. Ook enkele jenevers en bitters (zoals Beerenburg) en vele eigengemaakte soorten advocaat had hij bij zich. Willem vertelde met verve van alles over de geschiedenis ervan en kende de (soms best ondeugende) volksverhalen achter al die dranken. Ze hebben prachtig namen, zoals: 'Roosje zonder doornen', 'Hansje in de kelder', 'Eau de ma tante' enzovoorts. Ook voor wie geen alcohol wilde drinken was er meer dan genoeg te proeven.



Inhoud

	blz.
Bestuur trakteert de vrijwilligers	1
Van de redactie, Phoenix-informatie en Welkom	2
Van de Bestuurstafel	3
Agenda en Vooruitblik	4
Verjaardagskalender	7
Kids-Flits	8
Van het Dansensemble	10
Terugblik	11
Op reis door Nepal, Thailand en Maleisië	14
Ingekomen post	15
Raadfoto	16



Van de redactie



Hoi allemaal,

Het nieuwe dans/zangseizoen is alweer enige tijd aan de gang. Gezellig om iedereen weer te zien en bij te praten, en heerlijk om weer te kunnen dansen, en voor de zangers onder ons natuurlijk te zingen. Goed voor de conditie ook, na zoveel in mijn geval dansloze maanden.

Bij het maken van deze Herfstkwibus verwachtten we meer dan genoeg ruimte te hebben om alle kopij kwijt te kunnen. Er is dan immers nog niet zoveel gebeurd om verslag van uit te brengen. Nou ja, wat 'lucht' in de kwibus kan geen kwaad en dan zouden de foto's wat groter kunnen worden afgebeeld.

Het liep anders. Er was zoveel kopij dat alles er maar net in kon. En bij de Vooruitblikken missen zelfs helaas foto's, geheel tegen ons principe, maar anders pasten gewoon niet alle activiteiten erin. Kortom, er is dit seizoen weer veel leuk te beleven!

Bedankt weer voor alle inbreng en namens de Kwibusredactie wens ik je veel leesplezier.

Elly

In deze Kwibus staan foto's van:

*Dansensemble
Marian Gouverneur
Margreet Huizer
Kinderdansleiding
Lia van der Waarde
Kwibusredactie*

Groepen en dansleiding bij Phoenix

Maandag

19.30 – 21.00 uur	Beginners	Jeanneke Bruning	055-5419035
20.30 – 22.00 uur	Gevorderden	Jeanneke Bruning	055-5419035

Dinsdag

09.30 – 11.30 uur	Phoenix Vocaal	Marian Gouverneur	055-5219298
-------------------	----------------	-------------------	-------------

Woensdag

09.45 – 11.15 uur	Gevorderden	Joke Langen	055-5417041
14.45 – 15.15 uur	Onderbouw	Anne Mulder	voor kinderdans-
14.30 – 15.30 uur	Middenbouw	Joanne van 't Hof	leiding, zie het
15.45 – 16.45 uur	Bovenbouw	Joanne van 't Hof	mailadres
17.45 – 18.45 uur	Tieners (vanaf 12 jr)	Anke Meijer	onderaan
20.30 – 22.00 uur	Vergevorderden	André van de Plas	055-5338308
		Margreet Huizer	055-5219249

Donderdag

14.00 – 15.30 uur	Senioren groep	André van de Plas	055-5338308
18.00 – 19.00 uur	Kinderselectie groep	Lisette Poen	
18.30 – 19.30 uur	Vorbereidingsgroep	Marc Bout en Joanne van 't Hof	
19.30 – 22.30 uur	Dansensemble	Marc Bout	055-5341452

Bestuur Phoenix

Voorzitter	VACATURE	055 - 5427482	voorzitter@phoenix- apeldoorn.nl
Penningmeester	Lizzy Preisser	055 - 5417142	penningmeester@phoenix- apeldoorn.nl
Secretaris	Anneke de Cloet	055 - 5215936	info@phoenix-apeldoorn.nl
Vert. Dansleiding	Margreet Huizer	055 - 5219249	
Alg. bestuurslid	Jettie Bron	0578 - 570146	
Ledenadministratie	Nel Brouwer	055 - 5416727	leden@phoenix-apeldoorn.nl

Internet

Website	www.phoenix-apeldoorn.nl
Algemene info	info@phoenix-apeldoorn.nl
Informatie over en opgeven voor cursussen	cursus@phoenix-apeldoorn.nl
Informatie over zang (Phoenix Vocaal)	vocaal@phoenix-apeldoorn.nl
Informatie over het dansensemble	demo@phoenix-apeldoorn.nl
Kinderdansleiding	kinderdans@phoenix-apeldoorn.nl
Kwibusredactie	kwibus@phoenix-apeldoorn.nl
Speciaal voor leden (adreswijzigingen, opzeggingen)	leden@phoenix-apeldoorn.nl
De Veste (verhuur zaal/café)	www.deveste-apeldoorn.nl

Adres: De Veste – Fabianusstraat 4, Apeldoorn, telefoon: 055-542 12 06

Opzeggingen, wijzigingen van adres of mailadres dienen per e-mail (of schriftelijk) te geschieden aan de ledenadministratie: Nel Brouwer: leden@phoenix-apeldoorn.nl, Fabianusstraat 4, 7333 BM Apeldoorn, tel. 055-5416727.

Beëindiging van het lidmaatschap kan uitsluitend plaatsvinden per 1 februari of per 1 september. Tussentijdse opzeggingen leiden niet tot restitutie van contributie.



Kinderen

*Djaneequa Timmerman
Lieve van Alphen
Marjolijn Barten*

Volwassenen

Joke Ruis

Van de Bestuurstafel

Beste allemaal,

Dit stukje zit ik te schrijven in de zon. Het is half oktober en nog steeds blijft het zomer! Ik heb genoten deze zomer. Een heerlijke vakantie gehad, hopelijk jullie ook. Maar het is fijn om na de zomervakantie weer te kunnen dansen/zingen. De meeste vaste groepen zijn in september weer gestart, de eerste cursus Peuterdans is alweer afgelopen. De jongste kindergroepen (onderbouw en middenbouw) hebben we samengevoegd. Er zijn te weinig deelnemers om deze lessen apart te geven. Het Dansensemble heeft in de maand oktober drie open lessen gehouden, met het doel nieuwe dansers te werven. Helaas is de combi-cursus 'Peuterdans-circusmuziek op school' niet doorgegaan omdat er te weinig aanmeldingen voor waren; ook de cursus Dans-Fit is om deze reden niet doorgegaan.



De cursus Zitdans hebben we wel door laten gaan, hoewel hiervoor eigenlijk te weinig deelnemers zijn. Er mogen nog steeds mensen bij, dus vertel in je vriendenkring:

- dat je niet mobiel hoeft te zijn, omdat je danst terwijl je op een stoel zit;
- dat zitdans super leuk en gezellig is;
- dat er een heel enthousiaste docent is;
- dat het één keer per twee weken op donderdag van 10.00 tot 11.15 uur in De Veste is;
- dat de laatste les eind december is;
- dat je ook per les kunt betalen;
- dat je je nog steeds kunt aanmelden.

Bij voldoende deelnemers gaan we in januari door met zitdansen!!!

Bij de vorige Kwibus heeft iedereen de A.V.G.-verklaring van Phoenix ontvangen. Met deze verklaring zijn we er nog niet, want nu moeten we er mee gaan werken. Er is daarom een nieuw inschrijfformulier voor leden en cursisten gemaakt waarin we o.a. vragen stellen over beeldmateriaal. (Wil jijzelf of je kind wel of niet op de foto/video enz.) De eerste formulieren hebben we ontvangen en verwerkt. We gaan nu bekijken hoe we dit in de praktijk gaan handhaven, want met de vele geboden mogelijkheden hebben we het onszelf wel erg moeilijk gemaakt. Om het allemaal meer overzichtelijk te maken willen we de formulieren aanpassen. Voortschrijdend inzicht heet dat. We willen alle leden/cursisten dezelfde vragen stellen, zodat een werkbare situatie ontstaat waarmee we de gewenste privacy kunnen waarborgen.

We hebben ook een begin gemaakt om het veiligheidsbeleid handen en voeten te geven. De laatste tijd komen steeds vaker misstanden in het nieuws. Om dit te voorkomen en helderheid te geven willen we o.a. van de docenten die met kinderen werken een Verklaring Omtrent Gedrag. Punten die hiermee te maken hebben komen allemaal aan de orde bij het veiligheidsbeleid.

Genoeg werk dus de komende maanden. Enne ... de vacature Voorzitter staat ook nog steeds open!
Namens het bestuur,

Lizzy Preisser, penningmeester

In Memoriam Jelle

Wij willen iedereen die bij de crematie aanwezig was nogmaals bedanken. Zoveel mensen. Jelle moest eens weten. Hij liet niemand toe met het gevolg dat je eenzaam en alleen door het leven gaat. Ook willen wij diegenen bedanken waarvan wij een kaart kregen. Het waren ook Phoenix-leden. Wij hebben ons getroost gevoeld. Wij proberen het een plek te geven. Maar begrijpen doen we het niet.

Nogmaals bedankt.
Theo en Maaike



Agenda + Vooruitblik

November

Wat : *A.V.O. Seniorenbal*
Wanneer : donderdag 22 november
Tijd : 14.00 – 17.00
Kosten : €5,00 (leden A.V.O.-verenigingen
€2,50) incl. consumptie

Wat : *Phoenix Vocaal in Concert*
Wanneer : vrijdag 23 november
Tijd : 20.00 – circa 22.30
Kosten : €5,50 incl. koffie/thee
Reservering : zang@phoenix-apeldoorn.nl

Wat : *A.V.O. Workshop Centraal-Aziatisch
o.l.v. Marlies Juffermans*
Wanneer : zaterdag 24 november
Tijd : 13.00 - 17.00
Kosten : Volwassenen €17,50
Leden A.V.O. ver. €15,00
Jongeren t/m 16 jaar €10,00

December

Wat : *Dansen onder de kerstboom
o.l.v. André van de Plas*
Wanneer : zondag 16 december
Tijd : 14.00 – 17.00
Kosten : Volwassenen €5,00
Kinderen €2,50
Goede doel : Hartedroom, zie blz 6

Januari

Wat : *Nieuwjaarsconcert met Orkest Zadar*
Wanneer : zondag 20 januari 2019
Tijd : 15.00 – 16.30
Kosten : €5,00 (inclusief een consumptie)

Wat : *Dansfit cursus 2
o.l.v. Jeanneke Bruning*
Wanneer : op de woensdagavonden:
9, 16, 23, 30 januari, 13, 20 februari,
6, 13, 20 en 27 maart
Tijd : 19.15 – 20.15
Kosten : €45,00 leden
€50,00 niet-leden

*Activiteiten in de Veste, tenzij anders vermeld
Alle tijden onder voorbehoud*

DONDERDAG
22 NOV 2018
14:00-17:00



APELDOORNS
VOLKSDANSOVERLEG

ORGANISEERT

SENIORENBAL
MET A.V.O.-DANSLEIDING

KOSTEN € 5 incl. consumptie en versnapering
leden A.V.O.-verenigingen € 2,50

PLAATS De Veste, Fabianusstraat 4, Apeldoorn
(zaal open 13:30)

INFO / OPGAVE www.aviva-apeldoorn.nl
www.phoenix-apeldoorn.nl

ZATERDAG
24 NOV 2018
13:00-17:00



APELDOORNS
VOLKSDANSOVERLEG

ORGANISEERT WORKSHOP

CENTRAAL-AZIATISCH
O.L.V. MARLIES JUFFERMANS

KOSTEN € 17,50 - leden A.V.O.-verenigingen € 15
jongeren t/m 16 jaar € 10

PLAATS De Veste, Fabianusstraat 4, Apeldoorn

INFO / OPGAVE www.aviva-apeldoorn.nl
www.phoenix-apeldoorn.nl

Vooruitblik

Centraal-Aziatisch met Marlies Juffermans



Eén keer per jaar organiseren de Apeldoornse verenigingen Phoenix en AVIVA onder de vlag van het Apeldoorns Volksdansoverleg een workshop met als doel de kennismaking met een bijzondere danssoort.

Marlies Juffermans, bij Phoenix welbekend, heeft veel in Midden- en Centraal-Azië gereisd op zoek naar dansmateriaal. Dat heeft ze gevonden in landen als Kirgizië, Kazachstan en Uzbekistan. Misschien doet ze ook nog een uitstapje naar Noord-India (Bhangra). De passen zijn meestal niet al te ingewikkeld; de uitdaging zit in de combinatie met arm- en handbewegingen. Dit is voor ons allemaal, zowel beginners als gevorderden, onwennig. Juist daarom is deze middag geschikt voor iedereen!

Deze workshop vervangt de oorspronkelijk op deze dag geplande workshop Mexicaans o.l.v. Bert Fledderus, die op deze datum niet kon doorgaan.

Phoenix Vocaal in Concert

Op vrijdagavond 23 november van 20.00 uur tot ongeveer 22.30 uur is er een muzikale rondreis in de Veste. Vocaal zal met de aanwezigen alle windstreken van de wereld bezoeken in samenwerking met de *Sevdah band* o.l.v. Sead Siocic.

Melancholie uit Georgië, scherpe klanken vanuit Bulgarije, vrolijke liederen uit Zuid-Amerika, ingetogen gezang uit Korea en nog vele andere landen komen aan bod deze avond. De *Sevdah band* brengt traditionele muziek en zang uit Bosnië. *Sevdah*, betekent 'zoete liefde' en dit zal doorschemeren in de liederen die hun zangeres voor ons zal zingen. De band zal ook enkele liederen van Vocaal begeleiden.

Het koor is inmiddels 45 vrouw groot, repeteert al ruim 19 jaar en nog altijd is enthousiasme en gezelligheid een belangrijk onderdeel van de dinsdagmorgen tijdens de repetitie.

Heb je zin om te komen luisteren op 23 november, dan kan dat maar wij weten dit graag van te voren. Tijdens je dansles kun je een kaartje reserveren en betalen. Om uit de kosten te komen vragen we 5,50 euro inclusief een pauzedrankje.

Tot ziens,

Marian

Phoenix onder de Kerstboom op 16 december

Het goede doel van dit jaar is 'HARTEDROOM' een fonds dat opgericht is om extra onderzoek te doen naar baby's en kinderen met een hartspierziekte/hartfalen (cardiomyopathie). Dit is vaak aangeboren maar kinderen kunnen deze ziekte ook krijgen door een infectie van een virus of bacterie. Het is een zeer complexe ziekte, operaties zijn niet mogelijk. Een derde overlijdt, een derde herstelt deels en een derde herstelt. Er zijn ook kinderen die een harttransplantatie nodig hebben.

Twee van onze leden Joanne van 't Hof en Floris Groothuis werden hier mee geconfronteerd toen twee jaar geleden hun dochttertje Nova geboren werd. Vlak na haar geboorte kreeg ze hersenvliesontsteking van een virus en dat virus heeft haar hart aangetast. Gelukkig gaat het na een hele moeilijke tijd nu goed met haar. Het leek ons een mooi doel voor onze 'onder de Kerstboomactiviteit'. Leden van Phoenix zijn hier direct bij betrokken en het geld wat opgehaald wordt komt rechtstreeks bij dat fonds terecht.

Joanne zal voor die tijd nog op de groepen komen om het een en ander toe te lichten. Meer informatie kunt u vinden op www.hartedroom.nl. Ook staat daar het verhaal van Nova op.

Namens het bestuur van Phoenix

André van de Plas

Vooruitblik

Nieuwjaarsconcert Zadar

Op zondag 20 januari komt, na het succes van het afgelopen jaar, orkest **Zadar** weer het nieuwjaarsconcert geven. Voor de pauze is het een luisterconcert, na de pauze kan er meegedanst worden, eenvoudige dansen onder muzikale begeleiding van het orkest.

Zadar is in oktober 1984 opgericht en bestaat uit muzikanten die al in diverse ensembles ervaring hebben opgedaan met volksmuziek uit Oost-Europa. Aanvankelijk heeft **Zadar** zich gespecialiseerd in muziek uit het voormalig Joegoslavië en heeft het orkest veel opgetreden voor Joegoslaven in Nederland. Daarnaast heeft **Zadar** volksdansmuziek gespeeld en theatervoorstellingen van folkloristische dansgroepen begeleid. Ook zijn er succesvolle optredens geweest in het buitenland, o.a. in Denemarken. De laatste jaren verzorgt het ensemble vooral concerten, waarvoor het repertoire uitgebreid is met muziek uit Griekenland, Bulgarije, Roemenië en Hongarije. Ook heeft het ensemble Jiddische liederen en Klezmer muziek op het repertoire.

Zadar neemt de luisteraar mee op een muzikale reis langs dorpen en steden; ze bezingen het leven van de mensen, ze maken de muziek zoals die op boerenbruiloften, op terrassen en in kroegen wordt gespeeld.

André

Vocaal naar Georgië

In mei 2019 zal Vocaal opnieuw op reis gaan. Na Bulgarije, Bosnië en Hongarije reizen wij op 25 mei 2019 naar Tbilisi. Een week lang gaan wij ons onderdompelen in zang, dans, natuur en tradities van dit land. We maken een rondreis en zullen op verschillende plaatsen verblijven. Natuurlijk zullen we plaatselijke groepen ontmoeten en diverse optredens verzorgen.

Deze groep van 31 gezellige mensen zal bij voorbaat al garant staan voor een onvergetelijke week. Wij verheugen ons er zeer op en hoe het geweest is leest u vast in een van de volgende edities van de Kwibus.

Marian

Dansfit

De cursus Dansfit gaat in januari weer van start. Inmiddels heb ik deze 3 keer eerder gegeven. Wat moet je er nu bij voorstellen? Het is een les van 1 uur, zonder pauze. Binnen de les zit natuurlijk een warming-up, waarbij de bloedsomloop op gang komt en de diverse spieren gebruikt worden. Zo zijn er specifieke oefeningen voor enkel- en beenspieren, voor je rompspieren, je nek- en armspieren etc. Alles moet eerst 'wakker worden'. Dit doen we natuurlijk op muziek. Gedeeltelijk in een dansvorm, waarbij het exact vastligt wat we doen, zodat je na een aantal lessen ook weet wat er gaat komen.

De conditie wordt natuurlijk niet vergeten: het heet niet voor niets 'Dansfit'. Dit bestaat uit niet zulke moeilijke passen maar wel in een redelijk tempo doorgaand. Dit wordt afgewisseld met passen/oefeningen die (altijd op muziek) meer vragen van je spierkracht. Dat betekent dat ook de buik- en rompspieren aan bod komen. Deze zetten we meestal niet bewust aan het werk, maar ze helpen je wel heel erg in het houden van je balans en het voorkomen van o.a. rugklachten. Ook het rekken van spieren is belangrijk en dat zit er dus ook in.

Iedere les doen we ook een danscombinatie. Wat dit is, is heel verschillend. Zo hebben we in het verleden een combinatie gedanst op *I will survive* wat vooral bestond uit jazz-bewegingen. Ook hebben we een meer moderne combinatie gedaan op Argentijnse Tangomuziek en een 'Ierse combinatie'. Niet alles is altijd snel. In de dansen kan het accent liggen op langzame en vloeiende bewegingen, strakke bewegingen etc. Er is variatie.

Bij alles wat we doen is er één heel belangrijk uitgangspunt: iedereen bepaalt zelf waar zijn grens ligt en het gaat om lekker bewegen! Dus als bepaalde dingen jou wat meer moeite kosten dan een ander, dan pas je het aan naar wat jij kunt.

Jeanneke

Verjaardagskalender



NOVEMBER

01-11	Lucem	OB
03-11	Marian	Docent
06-11	Bep	SR
10-11	Lenie	BGW+SR
13-11	Ger	SR
13-11	Miny	VG
14-11	Ineke	ZA
14-11	Barbara	VG
17-11	Agnes	SR
18-11	Gerda	SR
20-11	Rolien	BGW+SR
20-11	Lammy	BGW
21-11	Netty	BGW+SR
22-11	Wim	EL
25-11	Anke	Docent
25-11	Marjolijn	BB
30-11	Tilly	VvP
30-11	Jeanne	VG

DECEMBER

01-12	Dinie	VG+GM
03-12	Aafke	VvP
04-12	Henny	VvP
04-12	Jolanda	BGW
11-12	Joke	Docent
14-12	Maritta	SR+BGW
15-12	Emmy	ZA+BGW
18-12	Willie	SR
18-12	Driesje	BGW
21-12	Geertje	BGW
22-12	Muk	DE
23-12	Gea	ZA
23-12	Judith	VG
25-12	Djaneequa	BB
26-12	Anneke	ZA
26-12	Jochem	PD
28-12	Wil	ZA+VG+GM
30-12	Berry	VG

JANUARI

02-01	Milou	DE
02-01	Jacoline	ZA
04-01	Joanne	Docent
04-01	Mieke	BGW
05-01	Yvonne	ZA+BM
08-01	Rianne	BM+GM
12-01	Fieke	BB+SG
13-01	Hetty	SR
14-01	Thea	BM+GM
16-01	Hetty	SR
18-01	Marianne	VvP
19-01	Liesbeth	SR
21-01	Ria	BGW+BM
21-01	Leo	VvP
26-01	Berta	ZA
27-01	Netty	VvP
28-01	Martin	VvP
29-01	Els	VG+EL
30-01	Corrie	BM
31-01	Marit	TI+VO



Verjaardagen verklaring afkorting

BB	Bovenbouw
BL	Bijzondere leden
BM	Beginners maandag
BGW	Beginners/Gevorderden woensdag
DE	Dansensemble
EL	Ereleden
GM	Gevorderden maandag
MB	Middenbouw
OB	Onderbouw
OPD	Ouder en peuterdans
PD	Peuterdans
SG	Kindersselectiegroep (voorheen EK)
SR	Senioren
TI	Tieners
VG	Vergevorderden
VO	Voorbereidingsgroep
VvP	Vriend van Phoenix (donateur)
ZA	Vocaal
ZD	Zitdans

Bloemenmagazijn "MARGRIET"

Schubertlaan 20
7333 CV Apeldoorn



AL 44 JAAR GOED IN BLOEMEN,
PLANTEN, BLOEMWERKEN
EN VEEL MEER !!

Tel. 055-5332655
Fax 055-5428783

e-mail: margrietbloemen@vbw-groenplein.nl
www.flowerserviceapeldoorn.com



Kinderagenda

December

- Wat : *Ouderpresentatie*
 Wanneer : 28 november
- Wat : *Dansen onder de kerstboom*
o.l.v. André van de Plas
 Wanneer : zondag 16 december
 Tijd : 14.00 – 17.00
 Kosten : Kinderen €2,00 en volwassenen €5,00
 Goede doel : Hartedroom, zie blz 6
- Wat : *Kerstvakantie*
 Wanneer : 26 december 2018 t/m 7 januari 2019

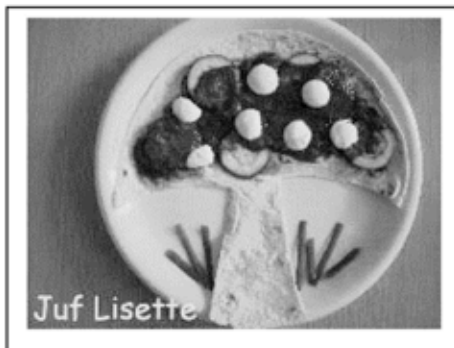


Januari

- Wat : *Cursus Ouder en Peuterdans (2 & 3 jaar) o.l.v. Anne Mulder*
 Wanneer : woensdag 16, 23, 30 januari, 6, 13, 20 februari, 6, 13, 20 en 27
 Tijd : 08.45 – 09.30
 Kosten : €45,00
- Wat : *Cursus Peuterdans (3 jaar) o.l.v. Anne Mulder*
 Wanneer : woensdag 16, 23, 30 januari, 6, 13, 20 februari, 6, 13, 20 en 27 maart
 Tijd : 10.00 – 10.45
 Kosten : €30,00
- Wat : *Start Dans-Mix voor kinderen Cursus 2 o.l.v. diverse dansdocenten*
 Wanneer : woensdag 16, 23, 30 januari, 6, 13, 20 februari, 6, 13, 20 en 27 maart
 Tijd : Onderbouw 14.45 - 15.30
 Middenbouw 14.30 – 15.30
 Bovenbouw 15.45 – 16.45
 Kosten : Onderbouw: €45,00
 Midden- en Bovenbouw: €50,00

Herfst-recept:

Paddestoel uit de oven



Wat heb je nodig?

- 1 wrap per persoon
- plakjes courgette
- tomatensaus of pizzasaus
- lenteui
- bolletjes mini-mozzarella
- bord of schaal, geschikt voor in de oven

Snijd een paddestoel uit de wrap. Versier deze met courgette, pizzasaus, halve mini-mozzarella's en wat lenteui. Dan nog even in de oven tot de mozzarella smelt.

Mmmm... Eet smakelijk!!!



Fotoalbum

Het lijkt alweer lang geleden, jullie presentatie van 20 juni.
Maar met deze fotootjes weten jullie er vast weer alles van!



Van het Dansensemble



Een nieuw begin, de eerste les

Afgelopen donderdag zijn we van start gegaan met een serie van drie open lessen. In deze lessen wordt een start gemaakt met nieuwe/oude choreografieën, en pittige technieklessen. Zowel oud als nieuw materiaal wordt uit de kast getrokken, Marc heeft zich in ieder geval goed voorbereid met lastige oefeningen. Met een leuk nieuw clubje dansers en danseressen hebben we een hele avond lopen zweten, buikspieroefeningen gedaan en intensieve passen aangeleerd gekregen.

Om nieuwe dansers aan te trekken willen we het niveau een stukje opkrikken, en afgelopen donderdag hebben we daar een flinke slag in geslagen. Iedereen was bekap aan het einde van de avond, zoals het hoort! Want hoe eerder je nieuw passenmateriaal in je benen hebt, hoe eerder je choreografieën kan dansen, en uiteindelijk is dat het leukst om te doen.

In de aankomende twee lessen zullen er zich nog een aantal extra dansers bijvoegen bij de nieuwe groep, en vol moed, maar met een lichte spanning kijken we de toekomst tegemoet. En als het zo door blijft gaan zoals het donderdag ging, dan hoop ik dat we binnen afzienbare tijd een toffe nieuwe groep op het podium hebben, om u weer te voorzien van een sprankelende voorstelling!

Joris



**TANDPROTHETISCHE
PRAKTIJK BROEKHUIS**
dokZuid / GOED
1e Wormenseweg 324
7333 GZ APELDOORN
tel.nr.: 055 - 5341941

Bent u toe aan een nieuw kunstgebit of heeft u klachten met uw huidige prothese, komt u dan eens langs in mijn tandprothetische praktijk.

Tandprothetische Praktijk Broekhuis

Het adres voor :

- nieuwe protheses
- gedeeltelijke protheses (plaatjes)
- protheses op implantaten (klikgebit)
- reparaties

Bel vrijblijvend voor een afspraak : 055-5341941

e - mail : info@tpbroekhuis.nl

internet : www.tppbroekhuis.nl



Gezond... en lekker!

**Verse warme
maaltijden
thuisbezorgd**

of kom eens langs in onze
winkel aan de
Arnhemseweg 25 - Apeldoorn
055-5212961

www.menuservice.nl

Terugblik

16 juni Trip down memory lane



Er is mij als 'oud-danser' gevraagd een stukje te schrijven over de voorstelling. Dat doe ik graag. Er zijn veel mooie herinneringen aan mijn 'demotijd' en die ga ik vast ontmoeten tijdens de voorstelling. De voorstelling begint met twee Zeeuwse meisjes. Het kostuum dat ik gemaakt heb zwiert over het podium op de prachtige muziek. Een glimlach op mijn mond. Fijn dat de kostuums, die heel wat productie-uurtjes hebben gekost, nu nog steeds gebruikt worden. Dit is het begin van een wervelende voorstelling. De demodansers worden gesterkt door een aantal gastdansers en door de meisjes en jongen van de nieuwe voorbereidingsgroep, die hun spits mogen afbijten met het Tinnen soldaatje. Wat ze goed doen! Diverse choreografieën uit Nederland, Hongarije, Roemenië, Ierland en een Gumbootdans worden gepresenteerd. De Gumbootdans, van oorsprong uit Afrika, wordt in deze versie neergezet met Armeense, Roemeense en Hongaarse motieven. Het klappen op een rubber laars is echt Zuid-Afrikaans. Het wordt gedanst door de dansers die speciaal voor deze gelegenheid zijn toegevoegd aan de groep. Wat een superleuke choreografie.

Voortdurende afwisseling in het repertoire maakt dat je continu geboeid blijft. Er wordt het nodige gebracht uit het repertoire van langer geleden wat allemaal opnieuw ingestudeerd is. Petje af! De stralende gezichten van alle dansers maken het af. Er wordt gedanst vanuit het hart en dat voel je als publiek. Een aantal voor mij bekende dansen komt langs waarbij ik er het liefst zo tussen zou willen springen. Het geheel wordt afgewisseld met stukken tekst waarin op ludieke wijze achtergrondinformatie wordt gegeven. Tevens worden er diverse smakelijke details gedeeld die je tegenkomt als je in zo'n hechte groep bevindt.

De mannen worden vergeleken met bavianen met een stevige geldingsdrang. En dat was 10 - 20 jaar geleden niet anders. De eerste zoen... Het eerste biertje... 'de voorbereidingsgroep', die het altijd makkelijker lijkt te hebben dan in de tijd waarin je zelf in de voorbereidingsgroep zat.

Kostuumwissels tijdens de optredens die eigenlijk niet kunnen in de korte tijd die je hebt, maar wat je toch doet, waarna je met stralend gezicht het podium weer betreedt alsof het geen moeite heeft gekost er zo snel weer te staan.

Het eeuwige pantydrama, want een panty wisselen met bezwete benen is een regelrechte ramp.

Kinderen van oud-demoleden, die hun ouders opvolgen na een aantal jaren, en nu in het ensemble dansen. En kleine Nova die gaat starten bij de peuterdans.

Choreografen worden genoemd. En uiteraard hart en ziel van het ensemble: Marc en André worden in het zonnetje gezet.

Er wordt duidelijk in de voorstelling dat een groot aantal dansers het dansensemble vaarwel gaat zeggen. Er blijven een paar 'diehards' over die nieuwe leden gaan werven en waarmee 'het Demopad' wordt vervolgd. Succes 'diehards'! En allemaal bedankt voor de leuke voorstelling!

'Oud demodanser' Annekatrien (nieuw bij de vergeworderden, waar ik weer met veel plezier dans)

Terugblik



eindvoorstelling Dansensemble 16 juni



Voor de vakantie op een warme woensdagmorgen hadden we tijdens de les van Joke vanwege de temperaturen de deur naar het schoolplein opengezet. Bij de pauze van de school was het dringen geblazen met kijkers. Een aantal jongeren betrad schoorvoetend de zaal op onze uitnodiging en dansten enthousiast mee. Joke paste haar programma een beetje aan. Nadat ze nog wat folders meegekregen hadden moesten ze weer terug naar de les.

Marian Gouverneur



Op zaterdag 15 september organiseerden Phoenix en Dans&zo samen een open dag in de Veste. In totaal 8 workshops werden aangeboden, waaronder Flamenco, Internationaal en dansexpressie, Dans-Fit, Street & hiphop, Zitdans en Zang.

Terugblik

Zitdans



Vorig jaar las ik een artikel in een krant over Zitdans bij Phoenix. Aangezien ik een slechte rug en nek heb, dacht ik: "OK misschien is dit wel iets voor mij". Helaas voelde ik mij na Fitness alleen maar slechter in plaats van beter. Staan en lopen is voor mij niet lang vol te houden. En zitten is geen probleem, dus Zitdans leek mij een goede oplossing. En joepie... Zitdans is inderdaad geen probleem. Wat doen wij: wij maken dansbewegingen op muziek en deze bewegingen zijn goed voor de fijne motoriek, het lijf en de hersenen. Ieder doet het zover het voor haar aanvaardbaar is. De muziek is leuk en gezellig. Soms gebruiken wij sjaaltjes, elastiek en stokken om de bewegingen nog leuker te maken. Het is erg leuk en je doet op een gezellige manier je oefeningen. Na een half uur hebben wij pauze en drinken wij koffie. Elke week neemt iemand anders iets lekkers voor bij de koffie mee. Na een kwartier gaan wij weer een half uur zitdans doen. Wij zijn met een paar gezellige dames en Mascha Kreugel geeft ons les en dat gaat heel leuk en ontspannen. Het zou erg leuk zijn als er nog wat aanmeldingen bij komen en misschien ook een uitdaging voor de heren. Mij bevalt het erg goed en ik heb geen last en alleen maar plezier en voel mij fitter na het Zitdansen.

Marianne Groen

Gespecialiseerd in
kadoverpakkingen



Wijnhandel Slijterij Kok - W.C. Schubertplein - T 055 533 18 10



Op reis door Nepal, Thailand en Maleisië

We houden bij ons thuis allemaal erg van reizen. En toen we deze zomer de kans kregen om 4 maanden weg te gaan waren we dan ook erg gelukkig!

We gingen met ons gezin: Joris (8), Robin (5), Jurgen en Barbara naar Nepal, Thailand en Maleisië. Het werd een superreis, en ik zal er hier iets over vertellen.

Nepal

Op 1 mei vliegen we naar Nepal. Naast ons gezin was ook Hanny, mijn moeder, met ons mee. Wij zijn zonder kinderen al vaak in Nepal geweest en hebben daar ook in een kindertehuis gewerkt (*Ramro Sathi*, wat het goede doel van Dansen onder de Kerstboom is geweest). Nu kunnen we eindelijk aan de kinderen laten zien hoe prachtig Nepal is. We hebben gewandeld in de *Annapurna*. Over kleine paadjes, met de enorme bergen op de achtergrond. Een van de hoogtepunten van onze reis! Weer terug in *Kathmandu* hebben we ook het kindertehuis bezocht, het was een fantastisch weerzien!

Thailand

Vanuit Nepal gaat mijn moeder terug naar Nederland en wij vliegen door naar *Phuket* in Thailand. We belanden meteen in een heel ander klimaat. Vochtig en warm. Dat is wel even wennen. Helemaal omdat we vanaf hier op de fiets verder gaan. Vanaf *Phuket* fietsen we naar het zuiden. We zien veel prachtige tempels en genieten van de aardige mensen onderweg. Wij zijn een bezienswaardigheid voor hen, en vanuit de huizen wordt er “Sawatdee Khrap” naar ons geroepen wat “Welkom” betekent.

Maleisië

Dat is ook wat we het meeste missen als we in Maleisië zijn. Maar gelukkig zijn de Maleisiërs ook superlief. Ze zijn gek op de jongens en ze krijgen veel fruit en lekkere dingen onderweg. We genieten in Maleisië erg van de natuur. We kamperen in het oudste regenwoud van de wereld, snorkelen bij *Tioman-eiland* bij prachtige koraalriffen en zien meer palmbomen dan we kunnen tellen. Het was echt een geweldige ervaring die veel te snel omgevlogen is!

Meer verhalen kun je lezen op www.nepal2holland.nl

Barbara Mansvelt (vg)



Bij de Petronas Towers in Kuala Lumpur, Maleisië

Ingekomen post

Li-Atelier in 2018

We zetten onze schouders er weer onder: geld genereren!
Voor het Goede Doel van Phoenix onder de kerstboom.
En dit jaar ook voor de Voedselbank voor dieren regio Apeldoorn.

Eind september gaat de verkoop van potten jam van start. In de afgelopen tijd kreeg ik van verschillende kanten tasjes en dozen met lege potten en potjes, waar we dankbaar gebruik van gaan maken. Hartstikke fijn, dat binnen de vereniging zo meegeleefd wordt. In de afgelopen zomer hebben mijn collega Inge en ik uit diverse tuinen, bermen en winkels fruit verzameld om de kosten zo laag mogelijk te houden.

We plukten frambozen in Zutphen, aalbessen en rabarber in Arnhem, bramen in de bermen bij de Ecofactorij en vijgen in Zwolle. Streven is, om met de verkoop op dinsdag de 25^e september bij Vocaal van start te gaan. En andere groepen kunnen dan volgen...

Eind oktober kunnen drie dagen spullen uit Li-Atelier gekocht worden in een van de leegstaande lokalen in de Veste. Naast gedecoreerde spulletjes en kleine cadeautjes voor de komende feestdagen kan ook daar jam gekocht worden. Opgemaakt in grote en kleine schalen, maar ook in kleinere portie-potten. En tot slot organiseren we een mini-kerstmarkt op de dag van het Dansen onder de Kerstboom. Mensen, die hun steentje willen bijdragen in de organisatie of in het maken van artikelen zijn welkom. Neem contact met me op, zou ik zeggen!

Lia van der Waarde-Buning (op dinsdagmorgen bij Vocaal of op 055 5418150)



**bij
beeld**
werk met toekomst

Prins Willem Alexanderlaan 1419
7312 GA Apeldoorn
055 539 47 77
studio@bijbeeld.nl
www.bijbeeld.nl

**Geef inhoud
aan werk
door iets
voor een ander
te betekenen...**

vormgeving | fotografie | film | websites | textieldruk | print | handling

Raadfoto



Ra ra wie is dit?

Weet je wie dit druk bellende kindje is?
Ze danst inmiddels al aardig wat jaren bij
Phoenix.

Schrijf je oplossing op de lijst, met je naam
erbij + de groep waarop je danst.

Wie niet in De Veste komt, kan de
oplossing ook mailen aan
kwibus@phoenix-apeldoorn.nl

Onder de goede oplossers wordt een leuke
prijs verloot!

Je kunt meedoen aan deze prijsvraag tot en
met maandag 10 december.

HOUTKUBUS
HOUT • PVC • LAMINAAT

Specialist in vloeren

Arnhemseweg 177 | Apeldoorn
Tel.: 055 - 53 42 166 | www.houtkubus.nl