

KWIBUS KRANT

De Kwibuskrant is een uitgave van Phoenix Apeldoorn, Vereniging voor Internationale dans, zang en muziek, in een oplage van 250 stuks. Redactie: Elly van der Velde, Nel Brouwer en Wendy Venema.

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

Afscheidsfeest voor Joke



Op woensdag 14 juni nam Joke Langen na 35 jaar afscheid als dansdocent van de woensdagmorgengroep! En daarvóór heeft Joke ook aan andere groepen van Phoenix lesgegeven, zoals ze vertelde in het interview in de vorige kwibus. In totaal is ze 55 jaar dansdocent bij Phoenix geweest! Ze is dan ook volop in het zonnetje gezet op de 14^e juni. Zie de Terugblikpagina's in deze kwibus. Gelukkig blijft ze natuurlijk dansen bij onze vereniging, ze kan niet zonder.

Tijdens het afscheidsfeest van Joke was ook de lokale tv-omroep *Samen1* aanwezig.



Inhoud

Afscheidsfeest voor Joke	blz. 1
Van de redactie en Phoenix- Informatie + Welkom	2
Van de bestuurstafel	3
Agenda en Vooruitblik	4
Van het Dansensemble	6
Kids-Flits	8
Terugblik	10
Het profiel van een volksdanser	14
Verjaardagskalender	15
Raadfoto	16



Van de redactie



Hoi allemaal,

Het seizoen is weer begonnen en hoe. Met tot in oktober 's avonds de buitendeuren van de zaal in De Veste wijd open, zo warm was het nog! Maar in het weekend dat ik dit schrijf is er de ommekeer, de warme jas is weer nodig. Wel even wennen voor een koukleum als ik, maar... wat zal dat weer extra lekker dansen in de zaal. Warm worden we als dansers toch wel. Misschien warmen bij Vocaal vooral de stembanden op, maar de gezelligheid zorgt ook voor warmte.

Dat ademt deze Herfstkwibus denk ik ook als je erin gaat lezen, onder een dekentje op de bank. De warmte van onze vereniging, met veel mensen die al heel lang lid zijn, omdat ze net als Joke niet zonder kunnen. Heel mooi, omdat je elkaar dan ook best goed kent.

Leuk als je in de kwibus leest dat die warme band ook door de jongere leden zo ervaren wordt.

En nog extra leuk als je dan op deze pagina ziet dat we ook veel nieuwe mensen een warm welkom mogen geven!

Veel leesplezier en vergeet niet de Raadfoto...

Ely

In deze Kwibus staan o.a. foto's van:

*Dansensemble
Margreet Huizer
John Langen
Kwibusredactie*

Groepen en docenten bij Phoenix

Maandag

19.30 – 21.00 uur	Beginners	Mascha Kreugel	06-22538404
20.30 – 22.00 uur	Gevorderden	Mascha Kreugel	

Dinsdag

09.30 – 11.30 uur	Phoenix Vocaal	Inger Stienstra	06-14853894
-------------------	----------------	-----------------	-------------

Woensdag

09.45 – 11.15 uur	Halfgevoorderden	Guus van Kan	06-25028880
14.30 – 15.15 uur	Onderbouw	Iris Hoop	voor kinderdans-
15.30 – 16.30 uur	Middenbouw	Iris Hoop	leiding, zie het
16.30 – 17.30 uur	Bovenbouw	Vera Zwartjes	mailadres
17.30 – 18.30 uur	Tieners	Jeanneke Bruning	055-5419035
20.30 – 22.00 uur	Vergevorderden	Margreet Huizer en Jeanneke Bruning	055-5219249 055-5419035

Donderdag

14.00 – 15.30 uur	Seniengroep	Guus van Kan	06-25028880
18.30 – 19.30 uur	Vorbereidingsgroep	Joanne van 't Hof / Marc Bout	
19.30 – 22.30 uur	Dansensemble	Marc Bout	055-5341452

Bestuur Phoenix

Voorzitter	Peggy Baan	voorzitter@phoenix- apeldoorn.nl
Penningmeester	VACATURE	penningmeester@phoenix- apeldoorn.nl
Secretaris	VACATURE	info@phoenix-apeldoorn.nl
Vert. Dansleiding	Marian Gouverneur 06-28092241	
Alg. bestuurslid	Marike Kluin	
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
Vertrouwenspersoon	vertrouwenspersoon@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.



Volwassenen

<i>Alie Nijhof</i>	<i>René Soulier</i>
<i>Harrie Groothuis</i>	<i>Sanne Jeursen</i>
<i>Inna Klomps</i>	<i>Carin van Heumen</i>
<i>Iris Hoop</i>	<i>Katinka Lelivelt</i>
<i>Anca Ellenbroek</i>	<i>Ella van Beek</i>
<i>Ineke van Tent</i>	

Van de Bestuurstafel

Beste allemaal,



Na een zonnige zomer (met middenin de schoolvakantie helaas wel een paar regenachtige dagen) zit ik nu met een wazig najaarszonnetje dit stukje te schrijven. De herfst komt eraan. Een kleine blik vooruit nu aan het begin van seizoen 2023/2024. Begin 2023 is Phoenix benaderd door Bianca de Jong en Caspar Bik. Om de scholing voor dansdocent te kunnen starten moet er een organisatie zijn die de administratie van dit traject op zich wil nemen. Als bestuur hebben we hierover nagedacht. Het bestuur heeft de voors en tegens afgewogen en besloten om dit op ons te nemen. Voordat we ja hierop zeiden hebben we de harde afspraak gemaakt dat het hele traject Phoenix niets gaat kosten, maar ook financieel niets gaat opleveren. Leo is gevraagd om de administratie op zich te nemen en die heeft “ja” gezegd. Het staat allemaal nog in de steigers maar er wordt met veel enthousiasme aan gewerkt. Binnen Phoenix zijn er twee mensen die de opleiding willen gaan doen, Vera en Ouliana. Zij gaan eind november auditie doen.

Na het vertrek van Joke en Tessa is het docententeam gelukkig uitgebreid met Vera en Iris. Zij gaan dit seizoen aan de slag als kinderdansdocent.

Wij hebben van Joke, samen met haar woensdagochtendgroep, afscheid genomen als docent. Gelukkig blijft Joke met hart en ziel aan Phoenix verbonden en blijft ze dansen en zingen. Ook Tessa blijft verbonden aan Phoenix: ze danst bij het Dansensemble en als er hulp bij de kindergroepen nodig is, wil ze hierbij helpen. Joanne is gestopt bij de kindergroepen, maar na de herfstvakantie gaat ze les geven aan de voorbereidingsgroep en is ze beschikbaar voor inval bij de kindergroepen en het dansensemble, want zoals Joanne zelf altijd zegt “je kan er wel op, maar niet af !!”

Met een mooi en groot artikel in de Stedendriehoek eind augustus hebben we Phoenix op een prachtige manier publiciteit kunnen geven. Om ons nog meer te presenteren hebben we meegedaan aan het Zuiderpark Festival en zijn we aanwezig geweest op het Schubertplein als onderdeel van een informatiemarkt over bewegen voor senioren. Dit zijn mooie momenten om van ons te laten horen en zien. Weet jij een leuk evenement in jouw wijk of dorp waar Phoenix aan deel kan nemen? Meld dit dan aan de PR-commissie. Het mailadres is pr@phoenix-apeldoorn.nl. Wie weet zie je Phoenix dan dansen of zingen in jouw wijk/dorp.

De TOP-groep heeft samen met veel betrokken leden op 26 september de (uitgestelde) droomsessie gehouden. Aan het eind van dit jaar zal de TOP-groep verslag doen van deze bijeenkomsten. Stimenz heeft al aangegeven om Phoenix in het traject dat daarop volgt te blijven begeleiden. Hoe fijn is dat! Verder heeft het bestuur zich weer bezig gehouden met de WBTR. (Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen). Deze wet heeft tot doel om wanbeheer van besturen tegen te gaan. Op termijn houdt dit in dat we ook de statuten van Phoenix moeten aanpassen. En natuurlijk buigen wij ons iedere vergadering weer over de vraag:

HOE MAKEN WIJ HET BESTUUR WEER COMPLEET MET EEN SECRETARIS ???????

Bij alle zaken die bij goed besturen hoort is dit een vraag waar wij geen raad mee weten. Is er iemand die voor ons een goed antwoord op deze vraag heeft ? Laat het ons weten!

Lieve groet, *Peggy, Lizzy, Marian en Marike*

Ps. Nog een leuk nieuwtje; van de RABO Club Support hebben we € 492,21 mogen ontvangen !!!!! Dit gaan we gebruiken voor de scholing van nieuwe docenten.

Agenda en Vooruitblik

November

Wat : *Cursus Bulgaarse Dans o.l.v. Bianca de Jong*

Wanneer : 3 x: op 5, 12 en 19 november
Tijd : 13.30 – 16.30
Kosten : € 50,00 A.V.O.-leden
: € 55,00 niet leden

Wat : *A.V.O. Seniorenbal*
Waar : De Veste
Wanneer : Donderdag 23 november
Tijd : 14.00 – 16.30 (zaal open vanaf 13.30)
Kosten : €5,00 incl. consumptie (A.V.O.-leden betalen €2,50)

December

Wat : *Phoenix onder de Kerstboom*
Wanneer : Zondag 17 december
Tijd : 14.00 – 17.00
Kosten : *Richtprijs*: Volwassenen €7,50 Kinderen t/m 12 jaar €5,00
: Informatie over deze middag volgt nog.

Wat : *Kerstvakantie*
Wanneer : 23 december 2023 t/m 7 januari 2024

Januari

Wat : *Nieuwjaarsconcert en Balfolk met Madlot en De Trekvogels*
Wanneer : Zondag 14 januari
Tijd : 14.00 – 17.00
Kosten : €2,50
: Opgave niet nodig

Wat : *Cursus Dansfit – Winter*
Wanneer : 10 x: op 17, 24 en 31 januari, 7, 14 en 28 februari, 6, 13, 20 en 27 maart
Tijd : 19.00 - 20.00
Kosten : € 55,00*

Februari

Wat : *Workshop Internationale dans o.l.v. Sibylle Helmer*
Wanneer : Zaterdag 3 februari
Tijd : 13.30 – 16.30
Kosten : €15,00 A.V.O.-leden
: €17,50 niet-leden

**Indien een cursist aansluitend deelneemt aan een gelijksoortige cursus, dan wordt een korting van 10% verleend op de volgende cursus. Bij gelijktijdige inschrijving aan het begin van het seizoen voor meerdere gelijksoortige cursussen in één cursusjaar (september tot en met juni) wordt een korting van 20% op het totale cursusbedrag verleend.*

Alle activiteiten in de Veste tenzij anders vermeld

Bulgaarse dans met Bianca de Jong



Drie aansluitende zondagmiddagen in november lekker Bulgaars dansen.

Meer dan bij een workshop van één dag is er nu tijd voor herhaling en verdieping. Diverse streken van Bulgarije komen aan bod en natuurlijk geeft Bianca daarbij extra informatie over de cultuur en de kostuums.

Dus: leef je uit en geniet van Bulgaarse dans met Bianca!

**DONDERDAG
23 NOV 2023
14:00-16:30**



**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
dansjefit.senioren.apeldoorn@gmail.com


Vooruitblik



PHOENIX APeldoORN
VERENIGING VOOR DANS, ZANG EN MUZIEK

PHOENIX ONDER DE KERSTBOOM

Zondag 17 december
14:00 - 17:00



Danshuis De Veste
Fabianusstraat 4, 7333 BM Apeldoorn
www.phoenix-apeldoorn.nl



PHOENIX APeldoORN
VERENIGING VOOR DANS, ZANG EN MUZIEK

NIEUWJAARSCONCERT & Balfolk met orkest

MADLOT / De Trekvogels

Zondag 14 januari
14:00 - 17:00
€2,50

Dit concert wordt u aangeboden door Phoenix Apeldoorn

Danshuis De Veste
Fabianusstraat 4, 7333 BM Apeldoorn
www.phoenix-apeldoorn.nl



Nieuwjaarsconcert en Balfolk Madlot / De Trekvogels

Madlot is een dynamisch collectief van muzikanten en maakt in wisselende bezettingen swingende speelmansmuziek. Traditionele muziek in een eigen jasje, om naar te luisteren en om op te dansen. Madlot vertolkt op eigen wijze liederen en melodieën uit de folk traditie en houden zo de muziek van speellieden levend. Elkaar ontmoeten en inspireren vanuit verschillende muziektradities staat centraal. De naam Madlot komt van een Nederlandse dans.

De Trekvogels zijn een vaste groep binnen het collectief Madlot. De naam De Trekvogels heeft als achtergrond dat twee van hen uit Syrië en Koerdistan hier naar toe gekomen zijn om in vrijheid te leven. Zij brengen (ook) hun eigen folk. Rami Mershed (ud), Keivan Habibi (divan), Judica Lookman (trekharmonica), Bert Lotz (fluiten, koeienhoorn en schalmei) zijn samen De Trekvogels.

De Trekvogels verzorgen voor Phoenix het Nieuwjaarsconcert. Een concert met luistermuziek voor de pauze en Balfolk na de pauze. Een Koerdisch / Syrisch uitstapje behoort tot de mogelijkheden.

Balfolk is een dansvorm die bestaat uit een verzameling bekende West-Europese dansen. Bij deze bals is er altijd live-muziek. Dit maakt een bal speels, gezellig en sfeervol. Bij Balfolk gaat het er om gezellig met elkaar te dansen. Plezier hebben is belangrijker dan de goede pasjes zetten. Er is weinig uitleg nodig, daardoor kan iedereen zonder problemen meedoen.

Van het Dansensemble



Na een heerlijke zomervakantie zijn we met het Dansensemble eind augustus weer begonnen met dansen, eerst natuurlijk op de Openingsinstuif, om het dansen daarna op donderdagavond door te zetten! We zijn gestart met een serieuze repetitie, want we hadden veel te doen: we mochten optreden op het Zuiderparkfestival. Goed voorbereid kwamen we daar op zaterdagmorgen aan met de kostuums, de passen in onze benen en een grote glimlach op ons gezicht. Uiteindelijk bleek het podium vol te staan met een dj-set en hebben we enkel twee kleine choreografieën kunnen laten zien: *Bij Maanlicht* en *Elek*. Gelukkig scheen de zon, hadden we plezier met elkaar en waren er allerlei nieuwe PR-attributen meegenomen voor in ons kraampje.

Hierna hebben we tijdens de repetities de focus gelegd op twee Hongaarse choreografiën 'uit de oude doos'. Eentje komt uit de regio *Kalotaszeg* en eentje uit de regio *Dél Alföld*. Bij de dansers en danseressen hangen de bijbehorende liedteksten al op de wc, zodat we hard mee kunnen zingen tijdens het dansen. Dat is in elk geval de bedoeling ;) Het is heel erg leuk om weer meer Hongaars te dansen met de groep en te merken dat we er elke week beter in worden en meer kunnen dansen samen. Extra leuk dat Floris weer terug is gekomen bij het Dansensemble en elke week met ons meedanst. Hij kent natuurlijk deze passen en liedjes nog van 'vroeger'. Binnenkort treden we op bij de KBO (Katholieke Bond voor Ouderen) en wie weet is dat het moment voor de première van *Dél Alföld*. Dit is helaas een besloten optreden, maar...

Tijdens de jubileumvoorstelling van het Dansensemble hebben we een andere mooie dans uit Hongarije gedanst, uit de regio *Sárközi*, met de mooie, grote, gekleurde rokken voor de dames. Dit was een voorstelling waar we vijf gastgroepen bij hadden uitgenodigd. Het concept Phoenix & Friends is hier ontstaan! Dit is ons zo goed bevallen, dat we dit seizoen weer hard ons best doen om een nieuwe Phoenix & Friends voorstelling te organiseren, met nieuwe, bevriende groepen. Houd onze socials in de gaten, want daar komen de nieuwtjes en updates zeker voorbij!

Groetjes,

Flora

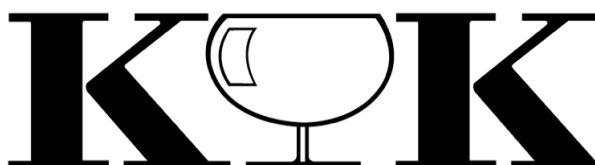
(Op de foto een repetitiemoment van het Zeeuws, dat was het idee voor het Zuiderparkfestival)

Van het Dansensemble

*Zuiderparkfestival
2 september 2023*



Gespecialiseerd in
kadoverpakkingen



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





Kinderagenda

November

Wat : *Sint & Kerst - Ouder en Peuterdans Winter (2 & 3 jaar) – o.l.v. Anne Mulder*
Wanneer : 6x: op 4, 11, 18 en 25 november, 16 en 23 december
Tijd : 09.00 – 09.45 of 10.00 – 10.45
Waar : Grote zaal van de Veste
Kosten : € 30,00*

Wat : *Sint & Kerst - Peuterdans Winter (3 jaar) – o.l.v. Anne Mulder*
Wanneer : 6x: op 4, 11, 18 en 25 november, 16 en 23 december
Tijd : 11.00 – 11.45
Waar : Kleine zaal van de Veste
Kosten : € 30,00*

December

Wat : *Phoenix onder de Kerstboom*
Wanneer : Zondag 17 december
Tijd : 14.00 – 17.00
Kosten : *Richtprijs: Volwassenen €7,50 Kinderen t/m 12 jaar €5,00*

Wat : *Kerstvakantie*
Wanneer : 23 december 2023 t/m 7 januari 2024

Januari - Maart

Wat : *Dans-Mix voor kinderen Winter - o.l.v. kinderdansdocenten Phoenix*
Wanneer : 10x: op 17, 24, 31 januari, 7, 14, 28 februari, 6, 13, 20 en 27 maart
Tijd en Kosten : *Onderbouw* : 14.30 – 15.15, Kosten : € 50,00*
Middenbouw: 15.30 – 16.30, Kosten : € 55,00*
Bovenbouw : 16.30 – 17.30, Kosten : € 55,00*

Indien een cursist aansluitend deelneemt aan een gelijksoortige cursus, dan wordt een **korting van 10% verleend op de volgende cursus. Bij gelijktijdige inschrijving bij de start van het seizoen van gelijksoortige cursussen in dat cursusjaar (september tot en met juni) wordt een **korting van 20%** op het totale cursusbedrag verleend.*



Stempel een kleurige herfstboom



Wat heb je nodig: - een groot vel papier
- een (papieren) bord
- verf (en een kwast)
- paar lege closetrollen

1. Spuit verf in verschillende herfstkleuren op het bord
2. Knip de closetrollen een paar keer door midden en duw de rolletjes half plat
3. Verf met de kwast de stam + takken van de boom
4. Stempel met de kleine rolletjes kleurige bladeren aan de takken



Twee nieuwe dansjuffen stellen zich voor



We springen, hinkelen, draaien en maken enorm veel plezier, want dansen is het fijnste wat er is. Zeker met een gezellige groep vrienden en vriendinnetjes. We dansen samen de hele wereld over, van ons eigen Nederland naar Indië en direct door naar Frankrijk. Uit onze koffer halen we waaiers uit China en stokken met prachtige, lange linten waar we paddenstoelen mee betoveren. We spannen onze parapluutjes strak tegen de regen en verstoppen ons voor de donder en de bliksem. Natuurlijk zijn wij niet bang voor de spinnen, we dansen vrolijk door hun webben. De herfst komt eraan, met onze laarzen stampen we vrolijk door de plassen en genieten van de laatste zonnestralen. Even zwaaien we nog naar de herfstkabouters die druk aan het werk zijn in het bos.

Ik neem jullie graag mee op een echt dansavontuur!

Lieve groetjes,

Iris

Welkom

Hallo allemaal!

Ik ben Vera en sinds de start van dit seizoen geef ik les aan de bovenbouwgroep van Phoenix. Zelf begon ik als klein meisje met dansen bij Joanne in de groep. Ieder jaar werd ik wat groter en ieder jaar werd mijn plezier in dansen ook wat groter. Heel wat dansjaren verder dans ik nu met veel plezier bij het dansensemble. Ik vind het heerlijk om met deze groep op het podium staan! Na een paar weken samen met de kinderen uit de bovenbouwgroep dansen, weet ik dat ze dol zijn op Iers. Dat is een gelukje, want dat is ook één van mijn favorieten!

Op de foto zie je hoe blij ik daarvan ga kijken:) Ik kijk enorm uit naar alle gezellige danslessen die nog gaan komen samen!

Vera



Terugblik

VEEL DANK VOOR JOKE !

Op 14 juni 2023 was het dan zover: Joke Langen ging haar laatste dansles geven.

Zij had al een poos geleden gezegd dat zij graag het stokje wilde overdragen, mits er een goede vervanger voor haar gevonden zou worden.

Een vervanger zoeken was niet zo eenvoudig.

Guus van Kan, hij geeft al les aan de senioren op de donderdagmiddag, was bereid ook de lessen van Joke over te nemen.

Iedereen vond dit een goed idee.

Toen werd er al heel gauw een feestcommissie gevormd.

Na een paar brainstormsessies kwam daar het volgende uit, want iedereen wilde Joke graag verwennen:

Iedereen maakt een mooie kaart met daarop een lieve wens als herinnering aan haar of zijn dansperiode bij Joke.

Er wordt een heus afscheidslied in elkaar gezet. (zie verder in de Kwibus)

Iedereen neemt op 14 juni 1 bloem uit eigen tuin of uit de berm geplukt of rechtstreeks van de bloemist mee... liefst met een lange steel.

En natuurlijk zonder plastic of papier want... er is een grote vaas aangeschaft om er een mooi boeket van te kunnen samenstellen.

Iedereen neemt "iets van een lunch-gerechtje" mee voor het lunch-buffet wat we willen aanbieden.

Er komt wat lekkers voor bij de koffie... de zaal wordt versierd... tafels worden klaargezet en voorzien van gezellige kleden.

Er wordt een groepsfoto gemaakt... samen met Joke, want zij "moet" hier natuurlijk zelf ook opstaan.

Er wordt geld ingezameld voor een blijvende herinnering... een kunstwerk en... daarna was er zelfs nog wat geld over voor nog een cadeau.

Op 14 juni was het echt een super feestelijke dag... van de woensdaggroep was iedereen die kon, aanwezig... als verrassing waren dochter Brenda en haar kinderen er ook.

Het bestuur was (voor zover mogelijk) natuurlijk ook aanwezig.

Koffie en thee waren gezet, het buffet stond klaar, de wenskaarten zaten in een prachtige bewaardoos, met groepsfoto en er stonden 2 fantastisch samengestelde boeketten klaar bij de ingang, de zaal was versierd, kortom: Joke kon ontvangen worden.

Joke kwam, met haar man John, en zij waren blij verrast van al die opsmuk en natuurlijk dat dochter en kleinkinderen er ook bij waren.

John maakte (natuurlijk) heeeeel veel foto's ...

Joke heeft eerst nog wat dansen met ons gedaan maar daarna werden de stoelen al gauw in een hele grote kring neergezet zodat iedereen goed kon zien hoe Joke super bedankt werd voor al die 35 jaren geweldige gezellige danslessen! Sommige dansers dansen zelfs al 35 jaar bij Joke !!

Joke kreeg als blijvende herinnering aan haar 35 jaar lesgeven een beeldje dat een danspaar voorstelt. En om straks uit te kunnen rusten van al die lessen... een 2 persoons-tuinbankje... Maar of zij daar veel gebruik van zal maken? Joke blijft gelukkig heerlijk met ons op de woensdagmorgen dansen en blijft meedenken voor de voortgang en zorg voor "haar eigen Phoenix"

Zelfs onverwachts invallen voor Guus vindt ze geen probleem!

Nogmaals Joke, heel hartelijk bedankt voor al jouw fijne sfeervolle lessen, met een dikke kus van al je dansers!

Namens de woensdagmorgengroep,

Franny en Reintje

Terugblik



Terugblik

Lied voor Joke

Wijs: "Begonia", bij alle dansers onder deze naam bekend!

*Elke woensdagmorgen dan was Joke weer present
Een koekje bij de koffie, o wat waren we verwend
Soms maakten we teveel kabaal en luisterden we niet
We deden toch een Mayimpas en ook een Jemeniet*

----- refrein:

*We dansten heel gezellig en we lachten met elkaar
Jij, Joke had de leiding nu al 35 jaar !
Jouw lessen gaan nu stoppen en dat doet ons echt verdriet
Gelukkig blijf je dansen, zodat iedereen geniet!*

----- refrein

*Met Kerstmis dan ontbeten we gezellig met elkaar
En Joke las het Kerstverhaal, wij luisterden ernaar,
De laatste les van 't oude jaar was het ook altijd feest
Want dan verraste John ons met gitaarmuziek het meest.*

----- refrein

*En als je eens niet lekker bent was Joke heel attent
Een kaartje en een belletje was je van haar gewend
En soms als het heel er-rug was kreeg je zelfs een mooie plant!
Zo smeedde Joke met haar groep een hele goed band!*

----- refrein.



Bericht van Joke

Hallo lieve dansers van de woensdagmorgen en bestuur.

Wat een verrassingen 14 juni, op mijn laatste les als docent.

De ene nog mooier dan de andere.

Ik wist van niets, wel dat er iets zou gebeuren maar niet wat.

Ik kreeg mooie cadeaus, zoals een tuinbankje en een prachtig beeld wat een dansend paar voorstelde.

Glazen met mijn naam en Phoenix logo. En heel veel bloemen. Wat fantastisch.

Een mooi persoonlijk lied op één van de dansmelodieën.

Een dans speciaal voor mij gemaakt, moeilijk om niet mee te doen. Toch nog meegedaan op het eind.

In de krant de Stentor stond een interview met foto's. Ook de lokale tv omroep "Samen1" was aanwezig.

Nog steeds te zien op "YouTube". (Joke Langen).

In de Kwibus een interview over 55 jaar lesgeven. Leuk hoor.

Een mooie doos vol met kaartjes met daarin lieve wensen

Wat heb ik die 35 jaar samen dansen fijn gevonden met jullie.

En we blijven ook lekker samen dansen bij Guus.

Dank, Dank, Dank jullie wel.

Joke Langen

Terugblik



Gastles Bulgars van Jaap Leegwater

op maandag 25 september
met live muziek van Jan Wollring
en Michiel Bakkes



**Fietsen
Scooters
Bromfietsen
Onderdelen**



Dennenkamp 5b • 7321 DA Apeldoorn
info@rgtweewielers.nl • T. 055 - 3603835

WWW.RGTWEEWIELERS.NL



**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

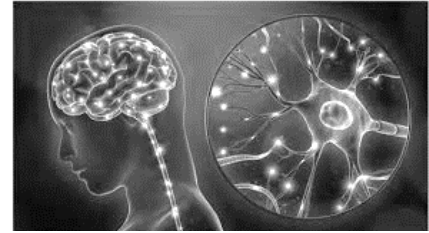
Bel vrijblijvend voor een afspraak : 055-5341941

e - mail : info@tpbroekhuis.nl

internet : www.tppbroekhuis.nl

Het profiel van een volksdanser

Binnen onze vereniging wordt momenteel hard gewerkt om het DNA van Phoenix in kaart te brengen. In het voorjaar kwam een projectgroep, bijgestaan door Stimenz, de verschillende dansgroepen bezoeken om te inventariseren wat mensen zo leuk vonden aan dansen. De een vond gezelligheid belangrijk, de ander wilde graag veel dansen leren en weer een ander vond de muziek zo heerlijk! Dat zette mij aan het denken. In mijn werk als natuurgeneeskundig therapeut, werk ik onder andere met het in kaart brengen en bijsturen van iemands neurotransmitters. Wellicht heb je daar nog nooit van gehoord. Daarom zal ik het even toelichten.



Neurotransmitters zijn stoffjes in je hersenen die je gedrag, emoties, stemming, energieniveau, slaap, creativiteit, geheugen etc. bepalen. Hoe zou dat nou gemiddeld zijn bij iemand die van volksdansen houdt? Zou daar een soort “profiel” van te maken zijn? Ik ga mijn best doen!

De 4 belangrijkste neurotransmitters zijn: *dopamine*, *GABA*, *acetylcholine* en *serotonine*. Ze hebben allemaal verschillende functies. *Dopamine* is je gaspedaal. Het zorgt voor energie, concentratie, zelfvertrouwen, keuzes kunnen maken, doorzettingsvermogen en daadkracht. *GABA* is je rempedaal. Het zorgt voor rust en ontspanning, structuur, betrouwbaarheid, harde werker en regelneef. *Acetylcholine* zorgt voor snelheid in je brein: creativiteit, snel kunnen schakelen, snelle reactie, goed geheugen, empathie, goede intuïtie en probleemoplossend vermogen. *Serotonine* tenslotte, is een stofje wat je positief maakt, flexibel, vlotte prater, goede motoriek, veel vrienden, houdt van sociale contacten en gezelligheid.

Van welk stofje zou een volksdanser nu veel hebben? Ik denk in ieder geval van *acetylcholine*. Om dansen leuk te vinden, moet je brein snel werken, je moet een goede coördinatie en evenwicht hebben en je moet de dansen kunnen onthouden (of je moet snel kunnen spieken). Bij een voetballer is dat veel minder van belang, behalve voor de keeper, die moet natuurlijk snel kunnen reageren. Ook *serotonine* is een stof waar een volksdanser vrij veel van zal hebben, want hij/zij wil interactie met mensen, plezier hebben en lekker kletsen, een groepsgevoel. Voor een tennisser is deze stof minder belangrijk, want sociale interactie speelt bij tennis een minder grote rol. Weinig *serotonine* geeft een kort lontje en ik heb nogal wat tennissers hun racket aan gort zien slaan tijdens een wedstrijd! *Dopamine* zal er bij sommigen volksdancers veel zijn, bij anderen minder. Wie veel heeft, zit zelden aan de kant, vindt het niet erg om vooraan te staan bij een dans, kan goed “nee” zeggen, zit misschien in het bestuur of vertegenwoordigt de vereniging elders. Wie weinig heeft, treedt niet erg op de voorgrond, mijdt verantwoordelijke taken en gaat misschien wat eerder naar huis omdat de puf eruit is. Bij een voetballer of een tennisser is *dopamine* wél een erg belangrijke stof: snelheid, uithoudingsvermogen, goed kunnen focussen, zelfvertrouwen: die bal moet toch in de goal! *GABA* zal ook wisselend aanwezig zijn bij de gemiddelde volksdanser. Degene die veel hebben, maken een foto van de dansen die die avond gedaan zijn, komen altijd op tijd, doen dingen achter de schermen, zijn goed in de administratie en zijn een echte regelneef bij evenementen.

Het zou dus zomaar kunnen zijn dat in onze vereniging meer mensen zitten die een creatieve hobby hebben of verre reizen maken, dan in een voetbalclub. Mensen met korte lontjes, weinig flexibiliteit en einzalgangers, zullen niet vaak voor volksdansen kiezen. Het mooiste is natuurlijk als je neurotransmitters goed in evenwicht zijn. Dan ben je van alle markten thuis, hebt energie, kunt goed met mensen overweg, kunt bergen werk verzetten en ga zo maar door. Bij de meeste mensen liggen de verhoudingen toch wat scheef.

Ben je nieuwsgierig geworden naar deze belangrijke stoffjes in je hersenen en wil je weten hoe dat bij jou zit? Kijk dan op <https://vitalief.nl/artikelen/de-functie-van-neurotransmitters/> Daar vind je meer achtergrondinformatie en ook een quickscan, zodat je zelf een kort testje kunt doen hoe jij er voor staat.

Jorien Strik

Verjaardagskalender



NOVEMBER

03-11	Marian G.	HG+EL+GM
06-11	Bep H.	SR
10-11	Lenie S.	VvP
13-11	Ger K.	SR
13-11	Miny G.	VG
14-11	Ineke L.	ZA
14-11	Barbara M.	VG
15-11	Joke van D.	DF
16-11	Anca E.	ZA
20-11	Rolien B.	HG+SR
20-11	Lammy B.	HG
22-11	Wim E.	EL
22-11	Veerle de G.	BB
24-11	Feline M.	TI
24-11	Annemarijn G.	DF
30-11	Tilly W.	VvP
30-11	Jeanne H.	VvP



DECEMBER

01-12	Dinie W.	VG+GM
03-12	Aafke G.	BL
03-12	Jolanda de B.	SR
04-12	Henny v.d.P.	VvP
04-12	Jolanda Z.	HG+BM
11-12	Joke L.	EL+ZA+HG
11-12	Leny L.	DF
14-12	Maritta H.	HG+SR
15-12	Emmy B.	HG
18-12	Driesje D.	HG
21-12	Geertje v.d.P.	HG
23-12	Gea S.	ZA
23-12	Judith M.	VG
26-12	Anneke de C.	ZA
27-12	Myrrin Z.	BB
28-12	Wil S.	ZA+VG+GM
30-12	Berry B.	VG
30-12	Alie van O.	BM



JANUARI

04-01	Joanne v. 't H.	Docent
04-01	Mieke H.	HG
04-01	Ona N.	TI
05-01	Yvonne K.	ZA+HG
08-01	Rianne D.	BM+GM
12-01	Fieke A.	DE
12-01	Guus van K.	Docent
13-01	Alie N.	SR
14-01	Thea v.d. H.	BM+GM
16-01	Evelien J.	OB
18-01	Marianne H.	VvP
21-01	Ria B.	HG+BM
21-01	Leo K.	VvP
21-01	Liesbeth de G.	BM+DF
21-01	Lena S.	OPD
26-01	Berta B.	ZA
27-01	Netty D.	VvP
28-01	Martin K.	BL
29-01	Els v.d.H.	VG+EL
29-01	Femke B.	BB
30-01	Monique K.	DF
31-01	Lies H.	TI



Bloemenmagazijn "MARGRIET"

Schubertlaan 20
7333 CV Apeldoorn



SINDS 1974 GOED IN BLOEMEN,
PLANTEN, BLOEMWERKEN
EN VEEL MEER !!

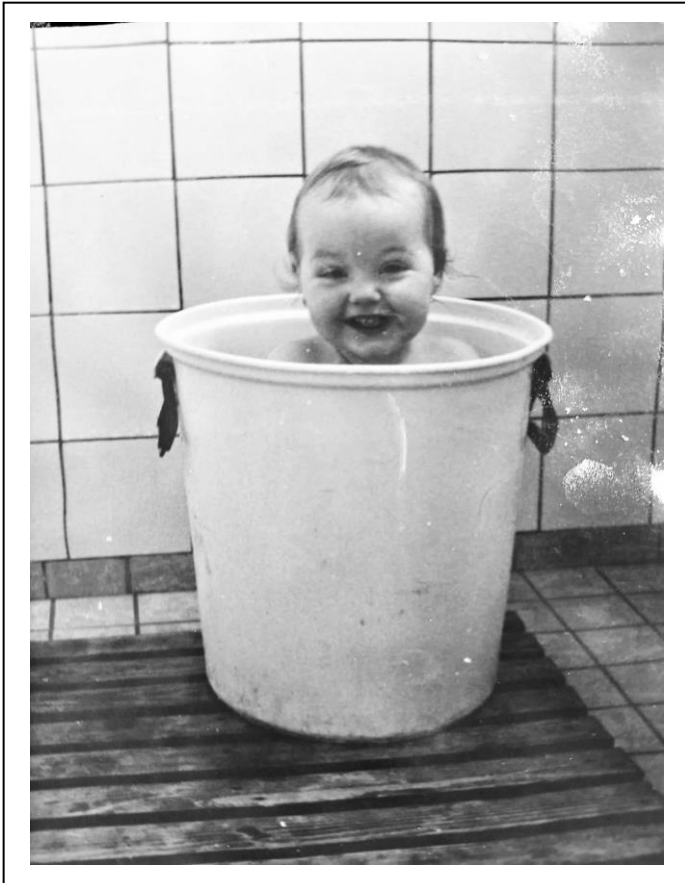
Tel. 055-5332655
Fax 055-5428783

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

Verklaring afkortingen verjaardagskalender

BB	Bovenbouw
BL	Bijzondere leden
BM	Beginners maandag
DE	Dansensemble
DF	Dansfit
DO	Docent
EL	Ereleden
GM	Gevorderden maandag
HG	Halfgevoorderden woensdag
MB	Middenbouw
OB	Onderbouw
OPD	Ouder en Peuterdans
SR	Senioren
TI	Tieners
VG	Vergevoorderden
VvP	Vriend van Phoenix
ZA	Vocaal

Raadfoto



Ra ra, wie ben ik?

Weet jij wie dit vrolijke, zich overal thuis voelende kindje is?

Hij/zij is nu veel groter en een actief lid van Phoenix.

Schrijf je oplossing op de lijst in de gang van de Veste, met je naam erbij en de groep, waarbij je danst.

Kom je niet in de Veste, dan kun je je oplossing ook mailen aan kwibus@phoenix-apeldoorn.nl

Onder de inzenders die dit kindje weten te herkennen, wordt een leuke prijs verloot!

Je kunt meedoen aan deze raadfoto tot en met donderdag 30 november.



HOUTKUBUS

Specialist in vloeren

Kayersdijk 141, 7332 AP APELDOORN
info@houtkubus.nl | 055-5342 166 | www.houtkubus.nl

Sta op Houtkubus!

