

Deze ongekend warme oktobermaand sluiten we af met de start van de Baarnse Klimaatweek van 31 oktober t/m 6 november. Dat we ons energiegebruik (en vooral dat van fossiele brandstoffen) drastisch moeten beperken, weten we allemaal. Maar hoe doe je dat? Ook als je niet zo technisch bent of niet veel geld te besteden hebt?

Klimaatactiviteiten in Lokaal-O!

Wil je weten hoe je warm de winter kunt doorkomen? Hoe je met kleine simpele ingrepen een hoop energie en geld kunt besparen? Wil je je laten inspireren door mensen die zich inzetten voor een betere toekomst? En ook nog genieten van een lekkere, duurzame maaltijd, gemaakt van lokale ingrediënten van het seizoen?

Doe dan mee met de klimaatactiviteiten in Lokaal-O tijdens de Baarnse Klimaatweek 31 oktober t/m 6 november!



PROGRAMMA

MAANDAG	WOENSDAG	ZONDAG
<p>Maandag 31 oktober, 20.00 uur (Inloop 19.30)</p> <p>Bijeenkomst 'Hoe houden wij het warm?' - Gratis</p> <p>VoorSorteren op een (hybride) warmtepomp en andere slimme isolatiemaatregelen.</p> <p>Organisatie: BaarnDuurzaam/ EnergiekBaarn</p> <p>Aanmeldingen: contact@energiekbaarn.nl</p>	<p>Woensdag 2 november, 19.30 uur</p> <p>Filmavond 'Bigger than us' - gratis</p> <p>Een film over jongeren uit de hele wereld die zich met hart en ziel inzetten voor een betere toekomst.</p> <p>Aanmeldingen: info@lokaal-o.nl</p>	<p>Zondag 6 november, 13-14 uur</p> <p>Lunch op zondag in het teken van lokaal voedsel van het seizoen. Kosten € 3,50</p> <p>Aanmeldingen: info@lokaal-o.nl</p> <p>Zondag 6 november, 14.30-16.30 uur</p> <p>Bijeenkomst over besparen met Marieke Henselmans - gratis</p> <p>Marieke is Journalist en schrijft o.a. voor het tijdschrift 'Genoeg' (vroeger 'Trekkenkrant'). Over consumeren en praktische tips hoe je dagelijks (energie) kunt besparen.</p> <p>Aanmeldingen: info@lokaal-o.nl</p>

We organiseren deze activiteiten in samenwerking met Baarn Duurzaam/Energiek Baarn en de gemeente Baarn
Lokaal-O - Kerkstraat 28 - Baarn - www.lokaal-o.nl



In het kader van de Klimaatweek zijn er in Baarn diverse acties en bijeenkomsten, zie daarvoor de site van www.baarnduurzaam.nl.

Lokaal-O doet mee met de volgende activiteiten:

- Op **woensdag 2 november** om 20 uur vertonen we de inspirerende film *Bigger than Us* over jonge wereldverbeteraars van over de hele wereld. Aanmelden via info@lokaal-o.nl
- De zondagse Lokaal-O lunch van **6 november** staat ook in het teken van het klimaat. We serveren een overheerlijke vegetarische drie-gangenlunch met regionale seizoensproducten. Aanvang 13 uur.
- Na de lunch begint om 14.30 uur een **optimistisch gesprek** over consumeren met journaliste **Marieke Henselmans**. Zij schrijft onder meer voor het tijdschrift *Genoeg*. Kom luisteren en wissel tips en ervaringen uit. Aanmelden voor lunch en/of lezing: info@lokaal-o.nl of bel/app Marjo (06 36312747).

In Lokaal-O hebben we radiatorfolie aangebracht achter de radiatoren, staan er geen banken meer voor de radiatoren, is het water in de keukenboiler een fors aantal graden lager ingesteld. En voor een gezond binnenklimaat hebben we een CO2-meter geïnstalleerd, zodat we op tijd gewaarschuwd worden als er te weinig ventilatie is.

Terugblik

Wat een feest! Op 12 oktober kwam een groepje **jongeren uit de kazerne** koken en eten in Lokaal-O. Met hun zelf ingekochte boodschappen maakten ze samen met de onvolprezen Rima en Fakhraldin een overheerlijke rijstschotel met groente en kip.

Tussen het koken, afruimen en afwassen door waren de jongens aan het poolen en aan het dansen. Via de boxen die Karin en haar dochter voor Lokaal-O bij elkaar gelopen hebben, konden de jongens hun favoriete muziek van Youtube en Spotify afspelen.

Dit feest herhaalde zich op 26 oktober. Lokaal-O trakteerde meer dan 50 mensen op een **kennismakingsetentje** – voor Baarnaren die taalmaatje willen worden, jongens uit de kazerne en helpers.

Opnieuw maakte Rima met hulp van Fakhradin en een aantal jongens een rijst- en groentebuffet dat gretig aftrek vond. Na het eten werd er volop doorgekletst en gedanst en onderling contacten gelegd tussen de jongens en Baarnaars. En wat geweldig ook dat er een aantal Baarnse jongeren aanwezig was die graag taalmaatje wilden worden. De eerste zes matches zijn meteen gemaakt! Dank aan Rima, Fakhradin, Judith, Brita, Rina en alle anderen die een steentje hebben bijgedragen.

De vervolcontacten lopen via het COA, niet via Lokaal-O. De Taalmaatjesontmoetingen zijn in de kazerne, in de bieb of in Lokaal-O tijdens de open inloopactiviteiten.

De jongeren gaan tot eind van het jaar nog 3 x in kleine groepen in Lokaal-O koken, gewoon voor elkaar en voor de gezelligheid.

Contacten met onze netwerkpartners

In oktober hadden we ook weer allerlei afspraken en uitwisseling met netwerkpartners. Zoals met De Leuning, het Regionale netwerk van ontmoetingsplekken in zelfbeheer, de organisatoren van de Positieve gezondheids cursus, het COA, de Duurzaamheidscoalitie en de Armoederegisseur. Fijne samenwerkingscontacten zijn dat!

Activiteiten en initiatieven in het verschiep



Toneelgroep Baarnse Bende: nieuwe spelers welkom

In juni speelde toneelgroep De Baarnse Bende het spetterende toneelstuk: *'Wie moet er niet in therapie?'* in Lokaal-O tijdens Gluren bij de Buren. Een stuk geschreven door Simon Koops en geregisseerd door Freija Poll.

Dit seizoen gaat Freija weer met de spelers aan de slag met het thema *Geluk en de grenzen aan geluk*. Wil je ook meedoen? Iedereen is welkom, wat voor achtergrond of zogenaamde beperking je ook hebt. In de repetities staat zowel het aanleren van spelvaardigheden, leren

improviseren, creatief spelen als ook het elkaar leren kennen door middel van theater centraal.

De Baarnse Bende repeteert in principe **elke vrijdagavond van 19 tot 21 uur** in Lokaal-O (18:30 inloop). De eerste proefles/kennismaking is gratis, daarna betaal je 5 euro per avond of 2,50 euro bij een kleine portemonnee.

Voor meer informatie en aanmelden mail naar: fe.poll93@gmail.com

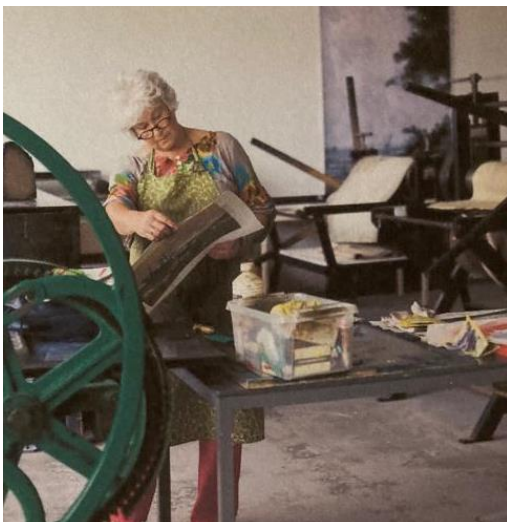


Lego Robot-club

De **Lego-robotclub** van de Baarnse stichting Herobricks is sinds september neergestreken in Lokaal-O. Elke week zijn er 12 kinderen uit groep 7 en 8 van verschillende Baarnse basisscholen aan de slag met de bouw van een wedstrijd baan en het programmeren van een robot. Ook wordt er gewerkt aan een onderzoeks- en ontwerp opdracht over duurzame energie. Dit alles voor de wedstrijd 'First Lego League' die in januari in Amersfoort plaatsvindt.

Voor volwassenen start er in Lokaal-O een LEGO-groep op **woensdagavond 9 november** en op **zondagochtend 27 november** is de eerste LEGO-bouwdag voor hoogbegaafde kinderen, een activiteit die eerder bij ELAN plaatsvond. Meer informatie vind je op [Stichting Herobricks - Creativiteit, ontmoeting en leren met Lego.](#)

Nieuw: open inloop op dinsdagavonden



Nienke organiseert elke week een open inloop op **dinsdagavond van 19.30 tot 21 uur** in de Glazen Ruimte van Lokaal-O. Om samen te praten, gezellig koffie te drinken, creatief te zijn of een spelletje te doen.

Nieuwe expositie: Joke Zwaan-Struik

Lokaal-O heeft weer een nieuwe expositie met grafische kunst en werk in pastelkrijt of acrylverf van Joke Zwaan-Struik.

Joke's werk is verhalend, ze haalt haar inspiratie uit herkenbare dagelijkse voorwerpen en gedachten. Mensen zijn in haar werk hooguit aanwezig als onderdeel van een groter geheel. De expositie is te bezichtigen tot eind 2022 tijdens de open inlooptijden van Lokaal-O: maandag 15-17 uur en woensdag 10-12 en 14-17 uur.



'Eén keer een buitenstaander, altijd een buitenstaander?'

Vrijdag 11 november organiseert de Initiatiefgroep Koloniaal Verleden Baarn in Lokaal-O een bijeenkomst over de gevolgen van onze gedeelde koloniale geschiedenis voor ons dagelijkse leven met elkaar.

Wat betekent het als je er niet bij hoort, als je als buitenstaander wordt

bekeken? En wat betekent het als je er wél bij hoort, als je bij een dominante groep hoort? Welke privileges heb je dan? Hoe kom je dicht bij elkaar?

Deze vragen komen tijdens het gesprek aan bod. Iedereen is welkom om mee te eten om 18 uur en mee te praten vanaf 19.30 uur (start programma).

Aanmelden bij Nona Salakory of Birgit Oelkers, nona.salakory@ziggo.nl en oelkers@xs4all.nl

Gratis inlooppreekuur Leefstijladvies

Heb je vragen over je leefstijl? Zou je daar iets aan willen veranderen? Loop dan op woensdagmiddag 9 of 16 november tussen 14 en 16 uur binnen bij het spreekuur van leefstijlcoach Daniëlle Stapper voor een gratis en vrijblijvend privégesprek. Vragen: danielle@door-stapper.nl.

Zondagse lunches in november

Behalve de klimaatlunch op 6 november is er ook nog een lunch op **20 november om 13 uur**. Schuif gezellig aan, neem je buurman/vrouw mee.

Kosten zijn slechts € 3,50 voor een twee-gangen lunch. Als je iets meer te besteden hebt, betaal dan een lunch mee voor iemand die wat krappert zit. Aanmelden kan tot uiterlijk 18 november via info@lokaal-o.nl of bij Marjo Stam: 06 36312747.

Tweedaagse workshop 'Lief voor je lijf'

Een ervaringsgerichte tweedaagse workshop op **13 en 27 november, 13-17 uur** van Marsha de Munnik in Lokaal-O, waar je samen met een kleine groep andere vrouwen weer de power voelt die in jou zit. Dat gebeurt met lichaamsgerichte oefeningen. Negatieve zelfbeelden

worden overboord gegooid en je leert hoe je met een frisse blik en een gezonde dosis zelfvertrouwen het leven kunt leiden dat bij jou past.

Aanmeldingen en informatie bij Marsha de Munnik: 06 - 14578301, info@buitenbewegen.nu www.buitenbewegen.nu. Kosten € 199.

En verder...

is er weer een Repaircafé op 12 november, gaan de taallessen op dinsdagavond door, helpen de wekelijkse yogalessen om alle spanningen af te laten vloeien, is de buurtbieb elke woensdagmiddag open, komt de Afghaanse vrouwengroep elke maand bij elkaar, net als de leesclub Senia, wordt er tijdens de inloop op woensdag muziek gemaakt en op maandag gepuzzeld en genaaid, heeft jobcoach Marco de Bruin al drie coachingsgesprekken georganiseerd en is de theatergroep van Theaterhuis van Driel twee keer per week flink aan het repeteren voor hun uitvoering.

**Kom langs als je nieuwsgierig bent naar wat er zoal speelt in Lokaal-O,
deel je ideeën met ons en maak kennis met Lokaal-O makers en deelnemers.**

**Dat kan tijdens de open inlooptijden: maandag van 15-17 uur,
dinsdag van 19.30-21 uur, woensdag van 10-12 uur en 14-17 uur.**

Voor de meest actuele informatie:

Kijk in onze agenda op www.lokaal-o.nl en op onze Facebook-pagina: [LOKAAL-O | Facebook](#)

Namens alle Lokaal-O makers,
Hanneke, Zakia, Judith, Marjo en Birgit
Lokaal-O bestuur
info@lokaal-o.nl
Kerkstraat 28
tel. 06-21224567 (secretaris Birgit Oelkers)