

## “La Amsterdama Rondo”

*kunvenoj de esperantistoj - ĉiun duan dimanĉon en la monato*

*Kunvenejo: Hotel De Koopermoolen, Warmoesstraat 3 – 5, 1012 HT Amsterdam.*

### **INVITO AL KUNVENO DE LA AMSTERDAMA RONDO**

*je dimanĉo, la 14a de oktobro, en Hotel De Koopermoolen*

**Komenciĝo je la 15a horo. Fino ĉirkaŭ la 17a horo**

### **PRI (MAL)DORMADO, SONGŔOJ KAJ REVOJ**

En la venonta kunveno antaŭ la paŭzo Miko parolos pri (mal)dormado kaj post la paŭzo vi aŭdos pri songŕoj, sed ankaŭ pri revoj kiujn vi havis.

Ĉiuvespere ni enlitiĝas por kapti bonan dormon por ke ni vekigu kun bona sento kaj la energio necesa por vivi kaj labori. Eble dormo ŝajnas simpla, sed certe ne estas. Povas trafi nin problemoj pri la spirado dum dormo, nomataj interalie dormapneo, kiuj preventas nin ĝui plenan dormkvaliton. Tra la jaroj dormapneo povas kaŭzi deprimon, ansion, problemojn de la koro kaj diabeton. Laŭ sciencaj taksoj estas en Nederlando proks. 600.000 homoj kun dormapneo, sed du trionoj ne scias tion. Venu kun Miko al la miriga mondo de spirado kaj dormo por ke vi komprenu la problemojn, kaj ke vi povu rekoni la subtilajn signojn de spiroproblemoj.

Por la dua parto: kiujn songŕojn vi memoras kaj kial? Kaj pri kio vi revis, revas? En la aldonaĵo vi legos kiel Peter den Breems revas pri la rivero Vistulo. Per ĉi tiu poemo li gajnis premion!

In de komende bijeenkomst spreekt Miko over slapen en gebrek daaraan en na de pauze hoort u over dromen, maar ook over mijmeringen die u hebt gehad.

Elke avond stappen we in bed om goede slaap te genieten opdat we weer ontwaken met een goed gevoel en de energie die we nodig hebben om te leven en te werken. Misschien lijkt slaap eenvoudig, maar dat is het zeker niet. We kunnen getroffen worden door problemen met de ademhaling tijdens de slaap, o.a. slaapapneu, die ons verhinderen een goede slaapkwaliteit te genieten. Met de jaren kan slaapapneu o.a. depressie, gespannenheid, hartproblemen en diabetes veroorzaken. Volgens wetenschappelijke schattingen zijn er in Nederland zo'n 600.000 mensen met slaapapneu, maar twee derde is zich daar niet bewust van. Kom met ons mee in een avontuur door de wonderlijke wereld van slaap-ademstoornissen opdat u de problemen begrijpt en de subtiele tekenen kunt herkennen.

Voor het tweede deel: welke dromen herinnert u zich en waarom? En waarover heb je wel eens gemijmerd of mijmer je nog steeds? In de bijlage lees je hoe Peter den Breems over de rivier de Visła mijmert. Met dit gedicht heeft hij een prijs gewonnen!

*De bijeenkomst vindt plaats in Hotel De Koopermoolen, Warmoesstraat 3-5, 1012 HT Amsterdam. Hoe te bereiken?*

*Vanaf het Centraal Station-westzijde: ga naar het Victoria-hotel (prins Hendrikkade), steek de tramrails van het Damrak over, ga de Nieuwe Brugsteeg in. Aan uw rechterhand vindt u de Warmoesstraat.*

*Vanaf het Centraal Station-oostzijde: loop naar de St. Nicolaaskerk (Prins Hendrikkade), ga naar rechts tot aan de St. Olofssteeg. Ga dit straatje door. Het verlengde is de Warmoesstraat.*

*Wat kost het? U betaalt uw eigen consumpties. Koffie, thee, drankjes, lichte maaltijden – de prijzen liggen op een gemiddeld niveau van de horeca.*

De la 19a-21a de oktobro: kursosemajfino en Krikkenhaar. <https://www.esperanto-nederland.nl/ned/studieweekend.php>. Cursusweekeind voor beginners en gevorderden.

De sabato la 27a de oktobro ĝis la 4a de novembro la 7a komuna feriado por infanoj, familioj, geavoj en la kastelo Greziljono, Francio: **Aŭtune**. La Koruso Interkant' ekzercos.

## Letero al Vistulo

Honoron al vi, rivero Vistulo,  
Ĝis nun mi ne estis por vi konatulo,  
Aliajn riverojn laŭ deveno mi transpontis  
Rejnon, Mozon, Elbon regule mi renkontis.

Eĉ Odron mi atingis plurfoje  
Kaj komence miraklon mi spertis tre ĝoje.  
Sed, ĉu la ponto trans ĝi ne estas tro fora?  
Dubigis min dilemo, emocia prikora.

Do rivero Vistulo, ĉe via bordo mi neniam staris  
Kaj ŝipveturadon sur vi mi neniam faris.  
Sed ne gravas, ke vin mi ankoraŭ ne konas,  
Ĉar mi konas la impresojn, kiujn riveroj donas.

Riveroj estas vere internaciaj gefratoj,  
Sendepende de popoloj, lingvoj, landoj kaj ŝtatoj.  
Ja riveroj estas kiel vejnoj por la tero,  
Portante la akvon por vivo, esenca afero.

Sed riveroj estas ankaŭ de la homoj misuzitaj  
Kiel limoj, por ke estu la popoloj dividitaj.  
Sur riveroj fremduloj malbonintence alvenis  
Kaj de la lokaj loĝantoj liberecon forprenis.

La homoj starigis pontojn, sed ilin ankaŭ detruis  
Pro militoj, kiujn la mondon ekskuis.  
La homoj konsciigis pri la spirito rivera  
Oni respektu kaj lernu ĝian forton misteran.

Mistera, nesondebla, eĉ timiga forto,  
Kelkfoje decidante pri la homa sorto,  
Forte fluanta aŭ antaŭenplaŭdanta mallaŭte,  
Sed la rivero povas ankaŭ grumbli subhaŭte.

Ĝi povas ŝveliĝi, minaci, inundi, kolera aspektante  
Kruela, brutale, siavice la homojn respektante,  
Postlasante damaĝon, ĥaoson, malesperon, ĉagrenon  
Post kiam la akvo retiriĝas, redonante la terenon.

Sed kutime ni kun riveroj bone harmonias,  
Pri ilia valoro ni bone konscias.  
Ili portas niajn ŝipojn, tolereme, en paco.  
Bildo de blankvelaj boatoj, sur glata surfaco.

Do, kara Vistulo, nun vi estas honorata,  
Elektita el inter viaj gefratoj, kiel plej favorata.  
Estu por viaj gefratoj modela simbolo  
Kaj daŭru en paco eterna via gravega rolo.