



Ja, hij was er weer, ook al vallen steeds meer mensen van hun geloof...

foto: Janet Bos

Dorien Ouwehand leest voor

Ze schreef een prentenboek voor de kleintjes en er volgen meer, hoe zit dat....

BERICHT

pagina 13

Prijspuzzel op een nieuwe plek

Laat uw hersens kraken en uw brein breken deze kerst en vergeet niet de oplossing in te sturen....

PUZZEL

pagina 17

Marathonradio-uitzending Radio Esperanto

Smeuïg verhaal over een lange traditie voor een goed doel en je kunt er live bij zijn....

TE DOEN

pagina 21



Uitjes voor de kerstvakantie...

24

Het begint in Groningen...

door Henk Busker

GRONINGEN/LEWENBORG

Fysiek zie je in en rondom de stad Groningen dat er van alles gaat veranderen. Kijk alleen maar naar de Grote Markt of het Julianaplein. In Lewenborg is er ook van alles aan veranderingen te zien. De ingang van het winkelcentrum wordt verbouwd, langs de singel, waar ooit De Oude Bieb (DOB) gevestigd was, verrijzen nieuwe huizen en in enkele straten worden nieuwe leidingen aangelegd omdat er gaslekage was. Die plannen worden gesmeed in de gemeente Groningen.

Zichtbaar en onzichtbaar

Die gemeente maakt een programma met alles erop en eraan. Er is een meerjarenprogramma voor de hele stad opgesteld, maar daar zie je als je op straat loopt of fietst, natuurlijk niets van. De titel van dit artikel staat voor het collegeprogramma van 2022-2026. Dat staat voor een overheid die inwoners vertrouwt, die de regie neemt waar dat nodig is. Alle Groningers, dus óók de Lewenborgers natuurlijk, moeten bestaanszekerheid en gelijke kansen hebben om zichzelf te kunnen zijn. Een knap lastige opgave. Er is een meerjarenprogramma opgesteld waarbinnen een aantal belangrijke facetten belicht wordt, namelijk:

- Leefkwaliteit (fysieke/echte) ruimte
- Wonen
- Mobiliteit
- Energie
- Ruimtelijke Economie Groningen

Als de overheid wat meer de regie neemt en minder sprake is van marktwerking (concurrer-

rende aanbieders om klanten te winnen), ontstaat er meer ruimte en tijd voor de zeggenschap van inwoners van en over hun eigen straat, buurt, wijk of dorp. Publieke voorzieningen moeten er voor iedereen zijn.

In het meerjarenplan wordt aangegeven hoe de vijf bovengenoemde items ingepast kunnen worden bij het dagelijkse werk van de gemeente bij de Stadsontwikkeling op gebied van leefkwaliteit, mobiliteit, wonen, economie en energietransitie. Op basis van het coalitieakkoord wordt gekeken hoe het verschil te maken is. De al bestaande reguliere werkzaamheden, waar al afspraken over zijn gemaakt, worden eveneens aangegeven.

Het beleid op deze ontwikkeling is in de afgelopen periode op orde gebracht. Denk daarbij aan de visies op mobiliteit, het wonen, het groenplan (waar en hoe willen we groen in de stad) realiseren en hoe regelt de gemeente de invulling van de openbare ruimte(s). De komende jaren moet de uitvoering van alle plannen gepland worden: waar gaat de gemeente het eerst mee aan de slag zonder de andere componenten te kort te doen? Uiteraard gaat dit dan om grote gebieds- en stadsontwikkelingen, verkeersprojecten en energietransities. Het gaat dan ook nog eens om de wijkvernieuwing in de stad en de dorpsvernieuwing in het versterkingsgebied.

Het is een grote opgave voor de gemeente om dit te kunnen realiseren. Zeker als de gemeente doorgroeit naar misschien wel 250.000-270.000 inwoners in 2040. Daar moet met het meerja-



Groningen bij avond

foto: Archief DL

renprogramma rekening mee worden gehouden en het programma eventueel opnieuw bijgesteld worden om te bezien of alles op een degelijke, verantwoorde manier haalbaar is.

Grote opgave

Het is een grote sociale opgave die zich onder andere uit in een toenemende kloof tussen arme(-re) en rijk(ere) gezinnen, ongelijke kansen in het onderwijs, grote gezondheidsverschillen en een toenemend verschil tussen noord en zuid.

Een gemeente die sinds 2019 een nieuw perspectief (een ander inzicht, gevormd door de voorgaande jaren) met zich meebrengt: een dynamische stad in een groot landelijk gebied met

grote en kleine dorpen, veel agrarisch grondgebruik, natuur en waardevolle landschappen. In datzelfde gebied zijn ook vele veranderingen gaande op het gebied van water, bodem, klimaat, stikstof en voedsel.

Algemeen kun je zeggen dat de portefeuille van de gemeente meer dan goed gevuld is. Daarnaast is hulp van de rijksoverheid noodzakelijk. Er zijn inmiddels al extra rijksmiddelen toegezegd voor de versnelling van de woningbouw en aanleg van infrastructuur (landschappen, spoorwegen, snelwegen kanalen, beken, dijken, bruggen, sluisen en meer) en er komen rijksmiddelen beschikbaar voor het vergroten van de gemeentelijke capaciteit voor uitvoering van het klimaatakkoord.

DE DINGEN DIE OM NIET

De sneeuw die komt en gaat en staat voor massa's mensen die graaien in de schappen naar weer een kerstkleurhype

extravagante kaarsen voor bij de camembert want flair geeft smaak aan toastjes behalve bij de buurman die zich slechts eenzaam kauwt.

de dingen die om niet. zoals jou mailen, bellen.

het gaat zo ongemerkt gewoontetrouw vertellen hoe dagen ons vervagen en toch weer lachen doen

je ingetoetste nummer verbreek ik ongehoord je flair en smaak van leven voorbij de camemwattes bewaar ik, woord voor woord.

© JELOU

Wil je op de hoogte blijven van wat er speelt in Lewenborg en omstreken? Abonneer je dan op de gemeentelijke nieuwsbrief Oost



Stadsdeel
Oost

COLOFON

WIJKCENTRUM HET DOK



Contact

Heeft u kopij die u graag in de volgende editie van De Lewenborger geplaatst zou zien? Stuur dan een mail naar redactie@lewenborger.nl. We proberen uw kopij in de eerstvolgende Lewenborger te plaatsen. Helaas kunnen wij niet garanderen dat uw artikel ook daadwerkelijk geplaatst wordt. Dit is elke maand weer afhankelijk van de hoeveelheid beschikbare ruimte en hoeveelheid advertenties. Heeft u een vraag of opmerking naar ons gestuurd, dan proberen wij u zo spoedig mogelijk te antwoorden.

Fotografie

Janet Bos, Peter Kruijt, Wim Velt, Bas Schoonenboom, Saskia Osinga, Piet Gruisen, Annie van Dam, Mark Timmerman, Lex Elzinga, Melvin Jonker, Nienke Maat, Sebastiaan Rodenhuis, Ellen Rigtering

Redactie

Hanneke Verwey, Joanna Paszkiewicz, Henk Busker, Jelou Dichter, Saskia Osinga, Suzanne Atema, Piet Gruisen, Bram Hügel

Eindredactie

Bram Hügel
050 - 3181310
redactie@lewenborger.nl

Opmaak

Bram Hügel en Eric Snelleman

Druk en advertentieopmaak

NoordPers BV, Uithuizen
0595 - 437777
kranterij@noordpers.nl

Uitgever

BeWoners Platform Lewenborg
kopgroep@bwpl.nl

Oplage

6.000

Advertenties

Henk Meis
06 - 12447483
kranterij@noordpers.nl

Bezorging

BeWoners Platform Lewenborg
Klachten over de bezorging?
bezorging.lwb@gmail.com

Verspreidingsgebied

Lewenborg, Drielanden, Zilvermeer, Noorddijk, Rijksweg, Oosterhoogbrug, Ruischerbrug, Ruischerwaard en Meerstad

Internet

www.lewenborger.nl

Volgende editie

Kopijsluiting

12 januari

Verspreiding vanaf

18 januari

Filmhuis Lewenborg | berichten december 2023

Filmhuis Lewenborg presenteert

BROKEN FLOWERS

Met in de hoofdrol Bill Murray

REGIE: JIM JARMUSCH

Woensdag
20 December 2023
Zaal open 19:30
Aanvang 20:00
Wijkcentrum
Het Dok
Entree € 1,- per
persoon

Het Dok
Kajuit 4 9733 CA Groningen Tel (050) 54 46 888
Email: info@wijkcentrumhetdok.nl www.wijkcentrumhetdok.nl

Beste film liefhebber,

Als laatste film in 2023 in onze serie 'Bekende sterren in onbekend gebleven films' draaien we op **WOENSDAG 20 DECEMBER OM 20.00 UUR: BROKEN FLOWERS** van **JIM JARMUSCH** (*Paterson!*) met in de hoofdrol **BILL MURRAY**, o.a. bekend van *Ghostbusters* (1984), *Groundhog Day* (1993) en *Lost in Translation* (2003), samen met de volgende serie actrices: Sharon Stone, Jessica Lange, Julie Delpy, Tilda Swinton en Frances Conroy!

Murray speelt hier de fantastische rol van de lizig in zijn stoel hangende Don, een verstokte vrijgezel die net weer is gedumpt door zijn laatste minnares, waarvan hij er zo blijkt later in de film heel wat gehad heeft. Kort daarna krijgt hij een mysterieuze roze envelop met een brief van een anonieme vlam uit zijn amoureuze verleden. Zijn zeer vasthoudende buurman en vriend Winston krijgt hem met de nodige moeite zover dat hij op zoek gaat naar de schrijfster van die brief, omdat ze hem daarin vertelt dat hij een zoon van 19 heeft, van wie hij het bestaan niet kende...! En dan zien we hem op een steeds vreemder en hilarischer wordende tocht langs de vrouwen uit zijn verleden met als doel van één van hen te horen wie hem die brief gestuurd heeft. En onze vraag is dan: krijgt hij antwoord en vindt hij hem...?

Tenslotte presenteren we u hier het resterende deel van het programma van het achtste seizoen van het Filmhuis Lewenborg en we hopen dat u veel van deze titels niét (of juist: wél) kent en daarom wel (of: toch) komt!

Let op: vanaf dit moment zijn de voorstellingen weer op een DONDERDAG!

- 25-1 **Far from Heaven** (2002) van Todd Haynes met **Julianne Moore** en **Viola Davis**
22-2 **Lars and the Real Girl** (2007) van Craig Gillespie met **Ryan Gosling**
28-3 **Almost Famous** (2000) van Cameron Crowe met Frances McDormand en o.a. **Jimmy Fallon**
25-4 **Her** (2014) van Spike Jonze met **Joachim Phoenix** en **Scarlett Johansson**
23-5 **Gone Girl** (2014) van David Fincher met **Ben Affleck** en **Rosamund Pike**
13-6 (2022) van met **Tom Hanks!** (De bezoekers van het FHL in oktober 2018 weten nu genoeg, voor de anderen is deze film een verrassing!)

We hopen van harte dat u als film liefhebber met dit programma aan uw trekken komt en dat we weer samen kunnen gaan genieten van de wonderlijke verhalen, waarmee we telkens door cineasten en acteurs worden geconfronteerd en waar wij plezier in en inspiratie voor ons eigen leven door krijgen!

We heten u als altijd (ook in het nieuwe jaar 2024!) van harte welkom in... het Donker van Het Dok!

Uw programmeurs

Workshop Vogeltaart maken

Dinsdag 30 januari

Aanmelden:
Bij de balie (9.00-12.00 uur)
Kajuit 4 Groningen
of online:
www.wijkcentrumhetdok.nl

Kosten: €25,00 incl. materialen
Tijdstip: 19.00-21.00 uur

Het Dok

VRIDAG 15 december
GEZELLIGE KERSTMARKT in Het Dok
van 14.00 - 16.30 uur



Kom gezellig langs!
Iedereen is welkom onder het genot van
warme chocolademelk of glühwein en een kerstkoor.

Locatie:
Wijkcentrum Het Dok
Kajuit 4 Groningen

KOM JE OOK NAAR HET

BUURTVUUR LEWENBORG

FIJNE GESPREKKEN EN LEKKER ETEN
aan het fietspad tussen Stuurboordswal en Noorddijkerweg

19.30
ZATERDAG
23 DECEMBER



KORTE BERICHTEN



Past uw huidige zorgverzekering nog bij u?

Kijk nu of uw huidige zorgverzekering nog bij uw situatie past en stap voor 31-12-2023 over. Dit kan u geld schelen. U kunt via groningen.devorzieningenwijzer.nl zorgverzekeringen bekijken, vergelijken en afsluiten.

Gratis hulp en advies

Wilt u hulp of advies hierbij? Maak dan een afspraak voor gratis advies van een onafhankelijke

adviseur. Bel met 085 009 10 72 (op werkdagen tussen 09:00 en 13:00 uur) of maak een afspraak via bovengenoemde website.

Andere toeslagen en regelingen

Misschien zijn er nog meer toeslagen of regelingen waar u recht op hebt. Dan kunt u maandelijks veel geld besparen. Ontdek het via datgeldtvoormij.nl/groningen van de VoorzieningenWijzer.



Het hele gezelschap compleet

Hoge noot bij Muziek in Lewenborg

LEWENBORG Op 21 november 2023 was er opnieuw een muzikale samenkomst van zangers en instrumentalisten. Het werd weer een hele gezellige avond met liedjes uit het internationale repertoire, die gecomponeerd zijn tussen 1900 en heden.

Nieuwe datum is: donderdag 14 december 2023, van 19.30 - 22.00

uur. Dan vindt de volgende swingende sessie plaats in gebouw De Werf. Laat die hoge noot maar horen! Wil je meedoen of meer info? Mail dan naar: lewenborgmusic@outlook.com.

Gebouw De Werf: bevindt zich achter school De Swoaistee, aan het fietspad Kiel, tussen de brug bij De Oude Bieb en het LeRoy-huis.



Energietoeslag: vanaf nu zelf aan te vragen

Energietoeslag: vanaf nu zelf aan te vragen

GRONINGEN Hebt u de energietoeslag niet automatisch gekregen, maar denkt u daar wel recht op te hebben? Vraag de energietoeslag dan nu aan.

Hoe hoog is de energietoeslag?

- € 800 voor huishoudens met een inkomen tot 120 procent van de bijstandsnorm.
- € 400 voor huishoudens met een inkomen tussen de 120 en 140 procent van de bijstandsnorm.

U kunt de energietoeslag aanvragen door het formulier in te vullen op gemeente.groningen.nl/energietoeslag-2023. Daar vindt u ook meer informatie en de voorwaarden.

Andere toeslagen en regelingen

Misschien zijn er nog meer toeslagen of regelingen waar u recht op hebt. Dan kunt u maandelijks veel geld besparen. Ontdek het via datgeldtvoormij.nl van De VoorzieningenWijzer.



MUITERIJ-middag 20 december 2023

Op woensdagmiddag 20 december is de laatste Mouterij-middag van het jaar. We sluiten het jaar af met ons traditionele saladebuffet. We kijken dan terug op een succesvol jaar. Dit gebeuren wordt opgeluisterd door het Duo Quo Vadis (waarheen gaat gij). Ze nemen ons mee in het heden en verleden en vooral met leuke kerstliedjes. Kortom, voor elk wat wils.

Wilt u deze middag meemaken, dan kan dat. Opgave voor 15 december aan de balie van het wijkcentrum, geopend van 09.00

tot 12.00 uur (ma. t/m vr.).

Wil je deze middag meemaken kom dan gezellig langs, je weet niet wat je mist.

Tot woensdag 20 december 2023!

Waar: Wijkcentrum Het Dok

Zaal: De Vlootschouw

Datum: Woensdagmiddag 20 december

Tijd: 14.00 – 17.00 uur

Kosten: €10,- (contant te voldoen)

Team De Mouterij

dickmedema@hotmail.com



Mister X betaalt mee aan boodschappen in Winkelcentrum Lewenborg

LEWENBORG De decembermaand is een dure maand. Dat weten ze in Lewenborg ook. Daarom heeft Winkelcentrum Lewenborg Mister X ingeschakeld. Mister X maakt het winkelen in Lewenborg voor sommige geluksvogels een stuk leuker. Het kan zomaar gebeuren dat op het moment dat je boodschappen doet in winkelcentrum Lewenborg, Mister X tot een bedrag van maximaal € 25 zal meebetalen. En dat zal hij doen bij ruim 150 betalende bezoekers van het winkelcentrum.

Centrumcoördinator Edwin Boomstra geeft aan liever veel mensen blij te maken met een kleiner

bedrag dan 1 iemand met een groter bedrag. Het gaat ons om het gebaar en het verrassingselement. Mister X heeft aangegeven dat hij zich in de periode van 13 december tot 24 december diverse keren zal vertonen in het winkelcentrum van Lewenborg. Wie Mister X is of hoe hij eruit ziet... niemand weet het. De vraag is zelfs of Mister X 1 of meerdere personen zijn. Welke momenten Mister X aanwezig is, wil hij ook niet aangeven, maar wie weet staat hij ineens naast jou in de winkel.

Dus let goed op en wie weet ben jij de gelukkige en zal Mister X tot een bedrag van maximaal € 25 meebetalen aan jouw aankopen!

Wil je op de hoogte blijven van wat er speelt in Lewenborg en omstreken? Abonneer je dan op de gemeentelijke nieuwsbrief Oost

Scan de QR-code of ga naar: <https://gemeente.groningen.nl/nieuwsbrieven-en-social-media>



COLUMN

Rechts gaat veur

Elk land krijgt de regering die het verdient. En dik verdienen gaan we natuurlijk, want er staat een superleuke club te trappelen om het demissionaire stokje over te nemen. Ga maar na: gezelligheidsvereniging PVV – de grootste van het land, kom erbij, zou ik zeggen – mag het voortouw nemen in de formatie. Dat het een leuke club is, zag je meteen aan de aardige opmerkingen op X van de PVV-voorman gericht aan tweede grote winnaar Pieter Omtzigt. En dan wordt rechtsstatelijkheid al snel een vloeibaar begrip. Daar moeten we met zijn allen niet zo'n heisa over maken. Na ruim dertien jaar afbraak in Nederland, mogen er ook best wat stukjes democratisch fundament worden opgeofferd. Die brokjes liggen slechts hinderlijk in de weg, op het verlichtende pad naar rechtse statelijkheid. Kijk naar Europa en je begrijpt waarom al die gezelligheidsclubs in andere landen de wind in de rug hebben. Je hoort ze overal bovenuit – gezellig, feest! – en je kunt geen social-mediaplatform bedenken of ze komen als eerste bovendrijven. Niet voor niets luidt de afkorting: SM... Waarmee we zijn aanbeland bij BBB-voorzou Caroline van der Plas en de geldverslindende mediacampagnes van Dilan Yesilgöz. Voor, tijdens en na de verkiezingen; wat een dekselse club, die VVD. Kosten noch moeite werden gespaard om de burgers in het land te overtuigen van Dilans ferme 'nee'. Het leek warempel wel of de VVD een getuigenisvereniging was geworden. Kun je nagaan wat tien zetels minder met je doen. Zo lever je de minister-president en zo word je gedoogclub. Portje erbij, beetje knappe sigaar in 't heufd. En alles vloeibaar. Maar afijn. Lang verhaal kort: we gaan een hete kerst tegemoet en dat ligt nu eens niet aan de klimaatverandering. Het zal schelen in de stookkosten, mag ik hopen. En tegen de tijd dat de stofwolken boven Den Haag neerdalen, marcheren wij gezellig weer naar de stembus. Links rechts, links rechts...

Bram

HANNEKES HOEKJE

Planten

Wist je dat planten met elkaar communiceren? Bomen zullen hun zaden altijd ver weg laten waaien, zodat ze op veilige afstand van de 'moederboom' zullen ontkiemen opdat er geen concurrentie kan bestaan over de grond waar het zaad zich heeft genesteld. Ook is men erachter gekomen dat sommige planten het liefst bij elkaar opgroeien terwijl er gewassen zijn, die je liever niet in één plantenbed kan zetten.

Ook de bodem wordt door de natuur onderhouden. Zit er te weinig kalk in de bodem

dan zul je er gauw genoeg 'last' krijgen van heermoes, een plantje dat hardnekkig woekert en zich niet laat uitroeien. Heermoes heeft namelijk zulke lange wortels die zich horizontaal verspreiden en bij elke 'wortelknoop' zal een nieuw plantje de grond uit komen.

Wat men niet vermoedt, is dat er ook communicatie bestaat tussen mens en de planten.

Een onderwijzer van een basisschool heeft met zijn klas een experiment gedaan. Zij hadden twee gelijkwaardige plantjes in de vensterbank ter observatie gezet. Onder dezelfde omstandigheden wat betreft de

zon en het licht. Tegen het ene plantje zeiden zij elke ochtend dat hij er zo mooi uitzag en dat hij het zo goed deed in de vensterbank. Tegen het andere plantje echter vertelden ze dat hij er lelijk uitzag en dat hij het waarschijnlijk niet zou redden. Beide plantjes kregen dezelfde hoeveelheid water onder dezelfde omstandigheden. Het plantje waartegen positief werd gesproken groeide goed, maar het plantje waartegen negatief werd gesproken verpieterde en legde na een poosje het loodje. Hiermee is aangetoond dat een positieve houding en een vriendelijk woord te allen tijde tegen alles en iedereen een positief resultaat genereert.

Ik praat ook met mijn planten en geef ze zo nu en dan een complimentje. Ik heb ze zelfs namen gegeven. Ik noem ze naar de gever of geefster. Mag ik dan even voorstellen: bonsai boompje: Els. Een anthurium: Desie. Dan heb ik twee cactea van 35 jaar oud: Theo en Thea.

Hoewel ik de laatste tijd een beetje moet oppassen met het toespreken van mijn planten. De burens mochten eens denken dat er bij mij een ste(e)kje los zit... ■

Hanneke



GEZONDHEIDSCENTRUM
LEWENBORG



Bij Boots apotheek in Gezondheidscentrum Lewenborg kun je terecht met alle recepten van je huisarts of specialist, en voor vrij verkrijgbare geneesmiddelen, health- en beauty-producten.

Kajuit 438a, 9733 CZ Groningen
<https://www.gezondheidscentrumlewenborg.nl/Boots-apotheek-lewenborg>

Weet 't zeker, vraag 't je apotheker!

De apotheker weet alles over medicijnen. Bijvoorbeeld of je ze met elkaar samen kunt innemen. Maar ook welke bijwerkingen er zijn, en hoe je kunt stoppen met je medicijn. Dus vragen over je medicijnen en gezondheid stel je aan de apotheker. Weet 't zeker, vraag 't je apotheker!

Veilig medicijnen combineren

De apotheker is dé specialist op het gebied van medicijnen en weet welke je kunt combineren. En welke niet. Sommige medicijnen werken elkaar namelijk tegen. De medicijnen werken dan niet goed. Andere medicijnen versterken elkaar juist. Je kunt dan meer last krijgen van bijwerkingen. Deze invloed van medicijnen op elkaar heet 'wisselwerking' of 'interactie'. Jouw apotheker let op deze wisselwerkingen. En zorgt ervoor dat je het medicijn veilig kunt gebruiken. Gebruik je medicijnen die je zonder recept hebt gekocht? Laat de apotheker dan controleren of je ze veilig kunt gebruiken met jouw andere medicijnen.

Minder bijwerkingen

Jouw apotheker kijkt of je de medicijnen veilig kunt gebruiken. En of de medicijnen

geen extra bijwerkingen geven. Bij ouderen, kinderen, of zwangere vrouwen is de kans op bijwerkingen soms groter. Ook hier kijkt de apotheker naar. Geef het daarom aan je apotheker door als je zwanger bent. Sommige bijwerkingen kun je verminderen of zelfs voorkomen door het medicijn goed te gebruiken. Hoe je het medicijn goed kunt gebruiken, staat op het etiket. Je apotheker kan je hierbij helpen en advies geven.

Stoppen met medicatie

Je apotheker weet als medicatiespecialist of het voor jou verstandig is om te stoppen met een medicijn. En hoe je moet stoppen. Sommige medicijnen mag je niet zomaar stoppen, maar moet je afbouwen. Andere medicijnen moet je voor lange tijd of zelfs altijd gebruiken. Er zijn ook medicijnen die na het stoppen vervelende klachten geven, of de drang om weer te beginnen. Stop daarom niet zomaar met je medicijnen. Overleg altijd met je apotheker en arts.

Belangrijk nieuws: andere openingstijden

Vanaf januari 2024 veranderen de openingstijden van Boots apotheek Lewenborg. De apotheek zal maandag t/m vrijdag van 8.30 uur tot 17.30 uur geopend zijn.



apothek



CAFEGESPREK

Joanna Paszkiewicz praat met Petra Koopman over muziek in haar leven

HOGE TONEN LAGE TONEN

J.P.: - U speelt professioneel – piano en gitaar en u zingt. Dat is veel... Komt u uit een familie van muzikale tradities?

P.K.: - Ik denk dat echte muzikant liefhebbers – zoals ik – misschien wel elk instrument zouden willen bespelen. Zoals de andere familieleden blijf ik onder de invloed van deze traditie. Het betekende dat mijn ouders ons, drie zussen, stimuleerden om een muziek-instrument te leren bespelen. Oma gaf het grote voorbeeld. Zij had een hoge sopraan met veel volume. Ik logeerde vaak bij haar in Buitenpost en ongetwijfeld is daar mijn voorliefde voor het zingen begonnen. Ik zong kinderliedjes bij de piano en probeerde ook na te spelen. Ik had toen geen pianoles. Als 5-jarige sta ik op een foto bij de piano. Tevens is er een andere foto van mij, waarbij ik als 3-jarige peuter zit en een liedje zing boven op het harmonium van mijn oma. Mijn opa speelde viool en mijn tante speelde bamboefluit, die zij zelf had gemaakt. Toen mijn ouders nog geen piano hadden vroeg mijn vader aan mijn moeder: wat gaan wij kopen – een piano of een orgel? Mijn moeder antwoordde: piano. Mijn moeder speelde kerkorgel en zij had een andere aanslag dan voor een piano. Tenslotte kon mijn vader aardig zingen en hij was liefhebber van klassieke muziek.

Mijn aandacht werd verdeeld tussen de piano, de blokfluit en het zingen. Vooral met Kerst-

mis zongen wij *en masse* X-mas songs. Vanaf tien jaar kreeg ik blokfluitles, pianoles had ik vanaf acht jaar. De pianolerares, Mw. Andreessen had tachtig leerlingen en voor het Sinterklaasfeest had zij tachtig hartjes van borstplaat op de piano... Ik moest elke twee jaar voorspelen voor publiek.

J.P.: - Wat gebeurde er toen u naar de middelbare school ging?

P.K.: - Op mijn dertiende werd mijn leven beheerst door de Beatles, vooral 'Yesterday' vond ik een mooi nummer, vanwege het vioolspel. De Dalton HBS was het begin van de periode waarop ik samen met anderen ging spelen. Ik zong in het schoolkoor en speelde blokfluit in het schoolorkest.

J.P.: - Ging u direct met muziek verder na de middelbare school?

P.K.: - Na een onderbreking vanwege mijn eindexamen ging ik verder met mijn pianostudie en deed ik toelatingsexamen voor het conservatorium. Ik slaagde, inmiddels was ik 24 jaar en had twee kleine kinderen van vijf en drie. Tijdens mijn eerste zangles kreeg ik de slappe lach omdat ik mijn tong moest uitsteken en de tong als een slap lapje in mijn mond moest leggen. Dit waren voorbereidingsoefeningen voor het zingen. Geen tijd voor alles. Met twee kinderen had ik geen gelegenheid om de lessen te

volgen dus richtte ik me weer op de piano. Vanaf 25 jaar begon ik pianolessen te geven en vanaf 24 jaar ook gitaarlessen. Ik werkte veel, meestal in de middaguren, omdat de leerlingen dan vrij waren van school of werk. Sommige lessen gaf ik bij de leerling thuis, andere leerlingen kwamen bij mij thuis. Na mijn veertigste begon ik concertjes te geven bij bejaardentehuizen; t/m 2018.

J.P.: - Concertjes... iets gecompliceerd en interessant.

P.K.: - Ik ben begonnen in het verpleegtehuis waar mijn moeder verbleef, omstreeks 2000. Ik kreeg steeds meer inspiratie tijdens de optredens, m.a.w. het repertoire bestemd voor de oudere mensen.

J.P.: - Hoe was het repertoire samengesteld?

P.K.: - Het repertoire bestond uit licht klassiek; zoals walsen van Johan Strauss, menuetten van Johann S. Bach gevolgd door liedjes uit musicals zoals My Fair Lady (*Wouldn't it Be Lovely*), The Sound of Music (*Do-re-mi*, *My Favorite Things*), Evita (*Don't Cry for Me Argentina*) en People van Barbra Streisand uit *Funny Girl*. Daarna kwam de pauze (tijdens de pauze werd er vaak een advocaatje met slagroom opgediend). Na de pauze: een lied van Jules de Corte – Ik zou wel eens willen weten, liedjes van Wim Sonneveld



Petra Koopman

(*Het Dorp*), Toon Hermans (*24 Rozen*), Herman van Veen (*Opzij, opzij, opzij*), Willeke Alberti (*Spiegelbeeld*), Oudhollandse meezingers: *Moeke: d'r staat een vrijer bie de deur*, *Wie zal dat betalen*, *Zoete Lieve Gerritje*, *Het Kleine Café aan de Haven*, ook Tiroler Holzacker Bub'n en Zuid-Afrikaans *Mamma, ik wil een man hē*. Tijdens het optreden zongen de bewoners uit volle borst en klaptenthusiast mee. Het laatste lied was: *Auf Wiedersehen*, echt populair toen bij de oudere mensen.

J.P.: - Wij maken nu een sprong in de tijd. In mei 2023 heb ik u zien

zingen bij 'Het 4-mei project' koor in de Synagoge, bij het muzikale programma 'Verkeerd Verbonden' over de macht en kracht van taal in de aanloop naar en tijdens conflicten en oorlogen.

P.K.: - Dit koor is bekend vanwege de inhoud van het repertoire met als thema menselijk onrecht, bijvoorbeeld verzet, muren tussen de landen, vrouwenrechten, de aarde. Wij hebben een operaspektakel gedaan, destijds in Theresienstadt opgevoerd door gevangenen. Elk jaar wordt er een nieuw thema gezocht. Dit jaar is het thema: Verdwijnende talen. ■

Alfa-college opent vernieuwde vleugel Haar en Schoonheidsverzorging

Een feestavond en een gewone dag

LEWENBORG De feestelijke officiële opening in het Alfa-college, Kluiverboom 3 was luid en druk... Voor studenten en oud-studenten, docenten, voor gasten, belangrijke professionals uit de branche en niet vergeten - betrouwbare modellen. Vandaag, 13 november, wordt de vernieuwde vleugel – salon en lokalen van de opleidingen op het gebied van uiterlijke verzorging geopend. Alle opleidingen van Haar en Schoonheidsverzorging bevinden zich nu in één vleugel op de eerste verdieping. De verbouwde ruimtes, gerealiseerd in samenwerking met een interieurbureau, hebben een moderne en frisse uitstraling gekregen.

door Joanna Paszkiewicz

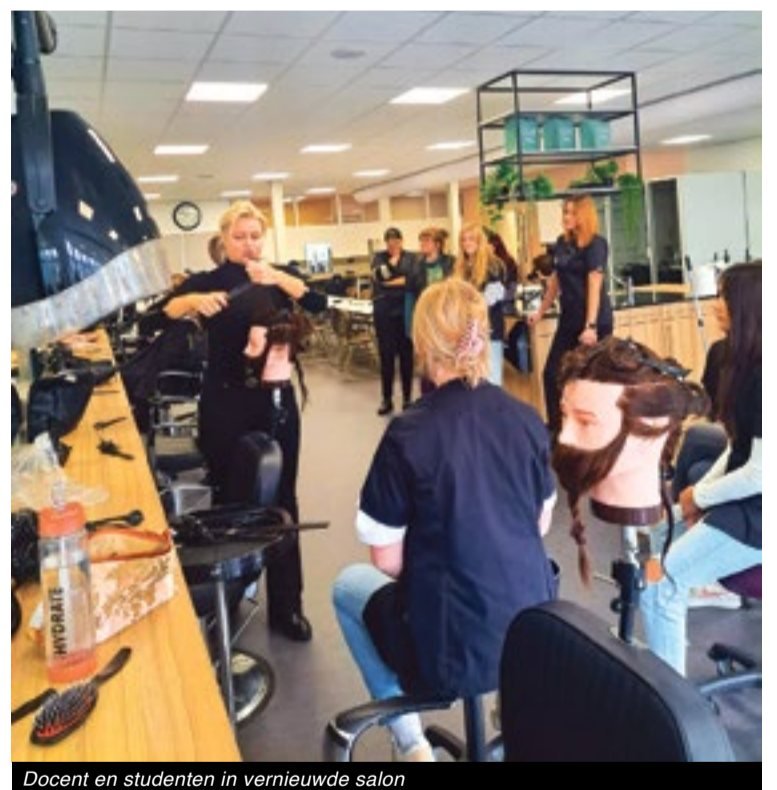
Waarom is dit zo belangrijk? Omdat samenwerking logischer en makkelijker is? Niet alleen daarom. Het belangrijkste is dat de verbouwde lokalen het voor studenten makkelijker maken om de theorie meer te integreren. Deze leerstrategie, zeer passend bij de beroeps-

opleiding van een kapper is te zien wanneer wij, de gasten van vanavond, lopen door de kapsalon en alle vernieuwde klaslokalen. In de royale ruimte van de kapsalon is ook in het midden plaats voor een lange rij tafels voor studenten en docenten. De opgedane kennis

wordt tijdens de les direct toegepast in een praktijksituatie.

Met dank aan deze opening kan ik snel contact opnemen met Maria Kiekebos-Wiekamp (op school sinds 2001), die Team Coördinator en docent Haarverzorging is. Zij zegt: 'Onze onderwijsvisie is: de theorie integreren in de praktijk. De verwachtingen van de generatie die is opgegroeid met technologie en sociale media zijn anders. Nederlandse consumenten zijn veranderd, bijvoorbeeld: de kapsalon bezoeken zien zij niet als luxe maar als basisbehoefte. Zij verwachten van professionals meer nieuwe behandelingen. Wij willen met deze nieuwe trends meegaan', zo besluit zij.

Het is bekend dat jonge mannen en mannen van middelbare leeftijd tegenwoordig veel aandacht willen besteden aan hun verzorging, onder andere een behandeling voor het gehele hoofd. Het kappersvak kent nu een stijgende populariteit. In het Alfa-college is deze specialisatie al zeven jaar geleden begonnen. Precies nu, op de hoek van de vernieuwde kapsalon, zie ik een groep lachende vrienden rondom een baard knippende kapper. In de andere hoek ligt een jonge man, die is vakkundig geschoren met een traditioneel scheermes... En dit is niet een Amerikaanse film.



Docent en studenten in vernieuwde salon

De sfeer is nu iets meer privé, de intensieve avond in de vernieuwde Haar en Schoonheidsverzorging vleugel komt aan een eind.

Terug naar normaal

Tien dagen na het feest ben ik opnieuw op dezelfde eerste verdieping. Er regent de stilte daar en er hangt een sfeer van discipline. Lessen zijn achter gesloten deuren. Bij de ronde bezoekers-tafel kijk ik naar de professione-

le tijdschriften. Sommige teksten zijn moralistisch, bijvoorbeeld: 'Je behoort tot de grote familie van haar en beauty professionals – je moet iets willen: perfectionistisch zijn op alle vlakken, een hoger niveau bereiken, een goed afgeronde educatie geeft je fysieke en mentale gezondheid' Af en toe lopen docenten snel door de corridor. Er is een koffieautomaat dichtbij, maar geen koffiedrinkers. Geen tijd voor.



Meer vakkennis gevraagd van kapper

foto's: Alfa-college



Carlos Serres Rioja NIEUW! Diverse wijnen. Wijnen voor bij bijna het hele Kerst diner! Per Fle 75cl HELE ASSORTIMENT -20%	Maison Bouachon Rhone Klassieke Rhone huis Blanc of Rouge Per Fle 75cl 9.89 8.99 RONDUIT RHONE! 3 FLESSEN 25.50	Maison Barboulot Pinot Noir of Chardonnay Per Fle 75cl 9.99 9.29 BIJNA BOURGOGNE! 3 FLESSEN 30.-	
Spier Zuid-Afrika Stellenbosch Diverse druivensorten Per Fle 75cl 8.89 7.99 4 FLESSEN 30.-	Dom. Chanier Atmosphere Pouilly Fumé Per Fle 75cl 19.59 17.99 WIJN BIJ WITVIS OF SALADE! 2 FLESSEN 34.-	Piedemonte Cuatro Tierras 75cl 9.99 8.39 Reserva 75cl 13.99 WIJN BIJ RUND OF LAM! 11.49	Chat. de Rieufret Graves Bordeaux Per Fle 75cl 14.39 12.49 KLASSIEK BORDEAUX, TOPWIJN! 2 FLESSEN 24.-
Weingut Leth Niederösterreich Veltliner, Zwiegelt of Duet Per Fle 75cl 8.99 8.29 WIJN BIJ DIVERSE GERECHTEN! 4 FLESSEN 32.-	Le Preare Ripasso 75cl 19.99 11.49 Amarone 75cl 27.99 22.99 WIJN BIJ EEND! 2 FLESSEN 38.-	Maison Bouachon Crozes Hermitage of Vacqueyras Per Fle 75cl 21.69 19.49 WIJN BIJ WILD! 2 FLESSEN 38.-	
Domaine Lafage Dessertwijnen Muscat, Ambré of Maury Per Fle 50cl 13.89 11.39 WIJNEN VOOR ELK DESSERT! 2 FLESSEN 60.-	Taylor's Port L.B.V. 75cl 19.89 16.89 10 Years Old 75cl 27.89 22.89 WIJN BIJ KAAS OF CHOCOLADE! 2 FLESSEN 60.-	Monmartre Champagne Brut of Demi-Sec Per Fle 75cl 37.39 32.29 WIJN NIET BIJ OLIE- BOLLEN! 2 FLESSEN 60.-	



Kijk in de winkel voor nog meer prachtige wijnen!

Voorproeverij met amusement!
 vr. 22 dec van 14.00 - 20.00 uur
 za. 23 dec van 11.00 - 16.00 uur
 zo. 24 dec van 12.00 - 16.00 uur

Koopzondag 24 & 31 december
 11.00 - 17.00 uur

Koopavonden 22 & 29 december
 tot 21.00 uur

Uitverkocht voorbehouden! Acties het hele jaar nog geldig!



We staan voor je klaar!

Heb je een vraag of wil je informatie? We staan op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur online, op kantoor en telefonisch voor je klaar. We helpen je graag! Mail naar info@nijestee.nl, stuur een WhatsApp-bericht of bel naar **(050) 853 35 33**. Wist je dat je online dingen zelf kan regelen? Een reparatie melden kan bijvoorbeeld via onze website. Ga naar:

www.nijestee.nl/contact

Nijestee i

XTRA OPEN

Zo 17 dec 12.00 - 17.00

Zo 24 dec 12.00 - 17.00

Met warme choco
& Glühwein

Fijne feestdagen!
Remie, Heidi, Akke
en Henrieke

START

WINTER SALE 20tm 40% KORTING

G-STAR RAW

REPLAY

circle of trust

LOODS^{UN}
MEN & WOMEN

YAYA

10DAYS[®]
AMSTERDAM

BUTCHER
OF BLUE



CAST IRON

PME LEGEND
AMERICAN CLASSIC

PENN&INK N.Y.

SLUISKADE 53 9601 LB
HOOGZAND LOODS51.NL

BEWONERSPLATFORM LEWENBORG

BWPL | berichten december

Samen in de wijk!

De '3de donderdag' is de naam van de maandelijkse bewonersavond in de wijk. Het is vrij bijzonder dat een wijk elke maand een moment heeft dat je als bewoners bij andere bewoners en vertegenwoordigers van gemeente en organisaties uit de wijk, kunt aanschuiven om het over de wijk te hebben. Lewenborg heeft dat!

Deze maandelijkse bewonersavonden zijn ook een platform voor leuke ideeën voor de wijk; dit kunnen initiatieven zijn van bewoners van alle leeftijden. Heb je iets anders te melden of te vragen? De sfeer is gemoedelijk en informeel. Kom eens langs!

Elke 3de donderdag van de maand. Start 19.30 uur. In het restaurant van Het Dok en de koffie/thee staan klaar!

Welke onderwerpen kwamen afgelopen maand aan bod?

Levensloopbestendig wonen

Vier Woningcorporaties, adviesbureau KAW en de gemeente onderzoeken hoe het in Lewenborg en Beijum gesteld is met de beschikbaarheid van woningen voor ouderen. Dit gaat zowel om huizen waar met een kleine aanpassing een oudere uit de voeten kan als om woningen waar voorzieningen getroffen moeten worden voor iemand die meer zorg nodig heeft.

Dit onderwerp gaat ouderen aan en onze wijk bestaat maar liefst voor ruim 20 procent uit 65-plussers.

Daarom is er een ouderenvertegenwoordiging in het leven geroepen. De eerste bijeenkomst is geweest. Voor nu opereert de groep onder de werktitel: 'Ouder worden in Lewenborg'

Tijdens deze eerste bijeenkomst is gepraat over het onderwerp 'ouder worden in Lewenborg'.

Dit kan gaan over activiteiten, over voorzieningen, over verkeer maar ook over wonen. Dit laatste onderwerp spreekt velen van ons aan. We worden ouder, ons huis wordt te groot, er zijn veel jonge mensen die dolgraag in onze huizen zouden willen wonen maar waar kunnen wij oud worden?

Lewenborg Music

Nieuw initiatief in de wijk: (Pop) songs zingen onder begeleiding van gitaren, accordeon, mondharmonica of wat iemand maar mee wil nemen. Samen muziek maken onder het motto: Samen klinkt het beter.

Zo kan het gaan: je hebt een idee en er blijken meer mensen te zijn die het een goed idee vinden. Dit hoeft natuurlijk niet via de 3de donderdag te lopen maar het maakt het soms wel makkelijker omdat er sowieso een groep mensen aanwezig is die weer veel andere bewoners kennen. Of klop eerst aan bij de kopgroep van het bewonersplatform om het idee in de week te leggen. Via kopgroep@bwpl.nl.

Lewenborg Energie

En op deze 3de donderdag in november vertelde Inge Linthout van 'Lewenborg Energie' dat de info-

markt op 31 oktober 'Duurzame energie' een succes was. Veel Lewenborgers kwamen af op de interessante informatie over verduurzaming en de mogelijkheden die er zijn om om te schakelen naar andere energiebronnen.

Wijkbudget

In 2024 starten we weer met een nieuwe ronde wijkbudget. Op de wijkvernieuwingpagina vind je hier meer informatie over. Laat je inspireren en google eens op 'wijkbudget'. Je zult zien dat door het hele land heen bewoners creatieve ideeën met elkaar realiseren.

Vanaf januari kun je je idee delen via wijkbudgetlewenborg@gmail.com of kom naar de 3de donderdag. Later volgt meer specifieke informatie.

Lewenborg TV

De volgende aflevering komt binnenkort online. Eerst YouTube opzoeken en dan intoetsen 'Lewenborg TV' en dan zie je alle afleveringen tot nog toe.

In deze nieuwe aflevering een portret van de Stefanuskerk. De koster Reinder de Jager vertelt bijzondere 'weetjes'. Ook zie je misschien jezelf terug in straatgesprekken en we maken een wandeling langs de etalages van het winkelcentrum Lewenborg met de fraaiste kerstversiering. Doe met ons mee! Op een andere plek in de krant vind je een oproep met daarin een aantrekkelijk aanbod!



Stefanuskerk foto: BWPL

Buurtten met een Bakkie

Vorige week stonden we aan Mast met de bakfiets. Leuk om kennis te maken met bewoners en om met hen over de wijk te praten.

Woensdag 20 december staan we naast de Sloepflat. Om 14.00 uur zetten we de fietskar neer en ben je welkom voor een kopje koffie/thee. Wil je dat we een keer naar jouw pleintje komen? Mail ons via kopgroep@bwpl.nl.

Wil je ergens aan meedoen? Informeer of meld je aan via kopgroep@bwpl.nl.

Tot 21 december, de laatste 3de donderdag van het jaar óf:

Wij zijn een enthousiaste groep wijkbewoners. Als bewonersplatform brengen we organisaties en wijkbewoners samen om goeie dingen voor de wijk voor elkaar te krijgen.

Elke 3de donderdag van de maand komen we samen met bewoners, gemeente en organisaties uit de wijk. Om ideeën of informatie te delen en om elkaar te leren kennen. Iedereen is welkom!

Locatie Het Dok. Aanvang 19.30 uur, koffie en thee staan klaar (uitgezonderd de zomervakantiemaanden). Kun je niet op donderdagavond, maar wil je wel iets kwijt? Mail dan met: kopgroep@bwpl.nl.



Je kunt ons vinden op Facebook, Instagram en Twitter. Aanmelden voor de nieuwsbrief doe je via kopgroep@bwpl.nl.

Op internet via www.lewenborg.nu.

Werkgroep Groen & Grijs via groengrijs@bwpl.nl

Een fijne jaarwisseling en een wijk-goed 2024!



Zij zitten er warmpjes bij...

foto: LE

**Lewenborg Energie organiseert warmtewandeling Lewenborg**

LEWENBORG Wil jij weten waar jouw huis warmte lekt? Ga mee met de warmtebeeldcamera in de hand samen met energiecoaches door de buurt. Natuurlijk leggen we je van tevoren alles uit over deze speciale camera's. Na de wandeling bespreken we de bevindingen en krijg je tips en uitleg over wat je kan doen aan de gevonden lekken. Dit alles onder het genot van een kopje koffie of thee.

door Inge Linthout

Wil je ook thuis aan de slag met de warmtebeeldcamera? Dan kan je deze gratis van ons lenen.

De avond wordt georganiseerd door Lewenborg Energie, Duurzaam Groningen en Grunneger Power. Duurzaam Groningen van de gemeente financiert de warmtecamera's en de energiecoaches.

Programma van de avond

18.50 Inloop: koffie en thee

19.00 Start, welkom

- Wat is Duurzaam Groningen
- Wie denkt dat er thuis veel te halen valt op isoleergebied?
- Het moeilijk is het om met een warmtebeeldcamera aan de slag te gaan?
- Vragen kunnen op invulbriefjes
- Initiatief voorstellen (lid worden)

- Foto goedkeuring

19.30 Korte intro over wat is infrarood, wat doet zo'n camera (Energiecoach)

19.35 3 foto's: raad wat het is + kort bespreken (? + ? + ?)

19.45 Vertrek 'de buurt in', naar specifieke straat. Maak daar een scan van een huis. En zoek vervolgens een huis dat beter en een huis dat slechter geïsoleerd is. En, wat voor oplossing raad je deze huisbewoners aan?

20.05 Terugkomst groepjes

20.20 Sluiting: koffie en thee

Let op: er is maximaal plek voor 25 deelnemers. Meld je snel aan op <https://www.grunnegerpower.nl/opgeven-warmtewandeling-lewenborg-19-december/>.

**NIEUWJAARSVEGEN
WOENSDAG 3
JANUARI**

Het jaar opgeruimd beginnen? Goede voornemens in daden omzetten? Help mee de straten van Lewenborg weer schoon te maken. Gezond bewegen in de buitenlucht, nieuwe mensen leren kennen en de buurt weer schoon.

Aanvang 13.30 uur bij De Werf aan de Overloop, warme drankjes en lekkere hapjes en een kleine attentie voor deelnemers. Jong en oud is welkom.



13.30 -15.30 uur

Inloop bij De Werf vanaf 13 uur

Opruimmateriaal is aanwezig, maar je mag je eigen grijper natuurlijk meenemen

Lewenborg Doet het gewoon

LEWENBORG DOET

Mail: lewenborg.doet@gmail.com

Tel. 06-29230459

Website: Lewenborgdoet.nl

Volg ons op Facebook

KIJK OP DE WIJK



Wijkvernieuwing Lewenborg



Op een financieel gezond 2024

door Monica Helbig,
Cijfers & Centen

Het jaar 2023 is bijna voorbij, tijd om de balans op te maken én ook gelijk een goed moment om vooruit te kijken. Welke zaken ben je tevreden over? Wat wil je volgend jaar anders doen? Aan veel van die zaken zit ook een financieel onderdeel. Misschien wil je heel graag op vakantie in 2024. Wil je een andere baan of minder werken. Je wilt gaan sporten of gezonder eten. Dat heeft allemaal invloed op je financiën. Hoe zorg je ervoor dat geld in ieder geval niet de reden is dat je je doelen niet haalt?

Ben jij een Dagobert Duck?

Alles valt en staat met inzicht. Financieel inzicht, maar ook inzicht in hoe jij financieel in elkaar steekt. Laten we met dat laatste beginnen. De ene persoon zit als Dagobert Duck op zijn geld en de ander heeft het geld al drie keer uitgegeven voordat het binnen is. De één heeft veel stress van een onbetaalde rekening en de ander wordt niet warm of koud van een paar duizend euro schuld. Dat heeft veel te maken met welk geldtype je bent, maar ook met je geldverleden. Wat heb je vroeger

gehoord, gezien en meegemaakt wat betreft geld? Dat vormt je en zorgt ervoor dat je op een bepaalde manier over geld denkt en met geld omgaat. Dat kan je heel erg helpen, maar ook tegen je werken. Ga eens op zoek naar dé gewoonte die jouw financiële gezondheid negatief beïnvloedt.

Financieel inzicht

Weten waar je geld heen gaat is de basis van alles. Dat klinkt mis-

schien simpel, maar veel mensen weten dit niet. Vooral de variabele uitgaven zoals de boodschappen zijn een zwart gat voor velen. Onbewust geef je hier vaak toch meer aan uit dan je denkt. Houd deze uitgaven eens een tijdje bij. Dat kan gewoon in een schriftje. Veel mensen schrikken daarvan. Dit is ook hét moment om (opnieuw) een overzicht te maken van je vaste lasten. De toeslagen veranderen en sommige zaken worden

duurder. Maar het kan ook zijn dat je inkomen hoger wordt per 1 januari.

Veranderingen

Wanneer je financieel inzicht hebt én inzicht in jouw gewoonten die je tegenwerken kun je zaken veranderen. Verandering is meestal niet makkelijk, maar wel nodig als je een ander resultaat wil. Aan de slag dus! Kom je er zelf niet uit? Hulp vragen mag.



Oud en nieuw in Lewenborg

Het geeft wel eens wat rommel, maar dat mag de pret niet drukken

In Lewenborg wordt altijd uitbundig de jaarwisseling gevierd. Het is altijd één groot feest in de wijk en dat zal niemand ontgaan. Vuurwerk hoort erbij in deze wijk en vreugdevuren zijn er elk jaar weer.

Een rustige jaarwisseling

De afgelopen jaren is de jaarwisseling gemoedelijk en rustig verlopen. Ook nu is het nog rustig in de straten en er is amper overlast van vuurwerk. Dat zijn heuglijke feiten en we hopen allemaal dat deze trend zich voortzet.

Wat:
nieuwjaarsvegen

Wanneer:
3 januari om 13.30 uur

Waar:
start bij de Werf

Aanmelden:
www.lewenborgdoet.nl



Straatacties

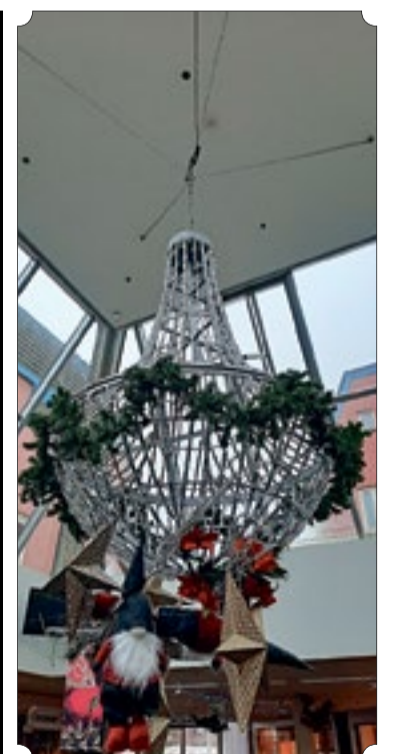
In de aanloop naar oud & nieuw organiseert het WIJ-team samen met de gemeente en wijkbewo-

ners enkele straatacties. In deze kleine milieustraten kunnen spullen worden ingeleverd bij de door de gemeente beschikbaar gestel-

de containers. De bewoners van straten waar de straatactie plaatsvindt, hebben hier al bericht over gehad. Woon je in andere straten in Lewenborg, dan kun je vier keer per jaar gratis je afval wegbrengen. Voor meer informatie kun je kijken op gemeente.groningen.nl/afvalbrengrstations

Vuurwerkafval opruimen: begin het jaar opgeruimd!

Na nieuwjaar is het inmiddels traditie om te 'nieuwjaarsvegen'. Op woensdagmiddag 3 januari vindt er dan ook weer nieuwjaarsvegen plaats in Lewenborg. Vanaf de Werf gaan we om half twee met afvalgrijper en vuilniszak de wijk in om de restanten van het feest op te ruimen. Voor elke deelnemer is er een kleine attentie. En natuurlijk is er warme koffie en thee. Dank voor jullie begrip en laten we samen proosten op een vreugdevol 2024!



KIJK OP DE WIJK



Jongeren Ontmoetingsplek in Lewenborg

Op 21 november kwamen bewoners uit Lewenborg bij elkaar om te praten over het plan voor een Jongerenontmoetingsplek (JOP). De gemeente, jongerenwerkers, de politie en jongeren zelf, stelden voor om een JOP te plaatsen op het veld achter de buitenfitness. Bewoners van Wimpel en Mooiland vinden dit geen goed idee.

Ze vrezen geluidsoverlast en hebben zorgen over de veiligheid.

Tijdens de bijeenkomst op 21 november heeft een aantal bewoners suggesties gedaan voor andere plekken voor de JOP. De projectleider van de gemeente beloofde om naar die plekken te kijken. Als

blijkt dat een van die voorgestelde plekken beter is kan het een alternatief zijn voor de nu voorgestelde locatie.

Het onderzoek naar de aangedragen alternatieven duurt waarschijnlijk een paar weken. Het is belangrijk om te weten dat, als alle

voordelen en nadelen van de alternatieve locaties bekeken zijn, de plek achter de buitenfitness nog steeds de beste keuze kan zijn.

Voor het definitief plaatsen van de JOP is een vergunningsaanvraag nodig. Er is dan nog zes weken de gelegenheid voor bewoners om

bezwaar te maken.

Vragen en contact

Als je vragen hebt of meer wilt weten, kun je contact met ons opnemen via: communicatielewenborg@ groningen.nl.

Nieuwe ronde Wijkbudget gaat van start!

Tijd voor nieuwe ideeën! Binnenkort gaat de volgende ronde van het wijkbudget weer van start om de wijk nóg mooier en levendiger te maken. De afgelopen twee jaar zijn er al ruim twintig prachtige ideeën uitgevoerd, zoals de filmprojector in Het Dok en het mamacafé. Naast vele uitgevoerde ideeën worden verschillende ideeën momenteel nog verder vormgegeven, zoals bijvoorbeeld de Buurtmoestuin. Ondertussen is de werkgroep Wijkbudget alweer druk bezig met de nieuwe ronde in 2024. We hebben er zin in,

mocht je aan willen sluiten wees dan vooral welkom!

Vanaf de derde donderdag in januari kunnen er weer ideeën worden ingediend of kunnen we samen brainstormen over ideeën voor de wijk voor de derde ronde van het wijkbudget. Dus kom naar de bewonersplatformavond op 18 januari in Het Dok of dien vanaf 1 februari je idee in via de Stem van Groningen (stemvan.groningen.nl). Tot en met 31 mei 2024 kun-

nen de ideeën worden ingediend op de Stem van Groningen. In juni kunnen we als wijk stemmen op de ideeën. Op 18 juli zal bekend worden gemaakt welke ideeën de meeste stemmen hebben gekregen en uitgevoerd kunnen worden. Reken maar dat we hier een leuke avond van gaan maken!

Dus zit je met kerst met elkaar aan tafel of sta je met oud en nieuw te proosten met je burens: maak dan alvast gezamenlijk een plan om de

wijk nóg mooier, leuker, gezelliger en fleuriger te maken! We kijken uit naar alle nieuwe ideeën.

Mocht je vragen hebben of mee willen doen in de organisatie van het wijkbudget, neem dan contact op met de werkgroep via wijkbudgetlewenborg@gmail.com. Houd verder de Lewenborger in de gaten om op de hoogte te blijven van het wijkbudget en noteer de genoemde data alvast in je agenda!



Wijkvernieuwing 'Lewenborg Leeft!' werkt aan een wijk waar iedereen tot zijn recht komt en deelneemt aan de samenleving. Gemeente en woningcorporaties doen dat samen met bewoners, ondernemers en scholen.

 volg ons op:
facebook

www.facebook.com/lewenborgleeft

Meedoen? Mail dan naar communicatielewenborg@ groningen.nl



NIEUWS

Justus de Rode bij Pictura: Mycelium*Beelden als brug naar een aan Alzheimer lijdende vader*

Kunstlievend Genootschap Pictura in Groningen toont van 17 december 2023 tot en met 14 januari 2024 onder de titel 'Mycelium' werk van Justus de Rode.

In Mycelium (2021-2023) borduurt Justus de Rode voort op het fenomeen dat mycelium, schimmelnetwerken die zich uitstrekken onder de bosbodem, communicatie tussen planten en bomen mogelijk maakt. Zo kan een oude boom zijn nakomelingen van voedingsstoffen voorzien. Tijdens gezamenlijke wandelingen door de bossen van Drenthe en Groningen probeert De Rode via beeldtaal de door Alzheimer groeiende afstand te overbruggen tot zijn vader, kunstenaar Ruud de Rode. Waar dementie diens denken en spreken vertroebelt, neemt beeldtaal het over van woorden in de communicatie. Door middel van fotografie probeert Justus de belevingswereld van zijn vader beter te begrijpen en vast te leggen. Op zoek naar abstracties, dierlijke vormen en een steeds troebeler wordende wereld, probeert Justus de wereld van zijn vader te benaderen. Om nog dichterbij deze wereld te komen, besloot Justus zijn vader te vragen om over zijn prints heen te schilderen. De reeks beschilderde zwart-wit beelden opent de deur naar zijn geest, waarin kleuren tot leven komen en bestaande vormen nieuwe betekenis krijgen. In deze visuele dialoog vormen de bomen met hun wortels, takken en ondergrondse netwerk decor en metafoor. Een mikrokosmos als communicatiemiddel, hun eigen mycelium.

Justus de Rode: Mycelium. Te zien bij Kunstlievend Genootschap Pictura van 17 december 2023 tot en met 14 januari 2024.

Het Parool publiceerde recent een interview met De Rode. Zie justusderode.com onder 'Publicaties'

Kunstlievend Genootschap Pictura, Sint Walburgstraat 1, 9712HX Groningen, 050-3122953, info@pictura-groningen.nl; www.pictura-groningen.nl

Voor meer informatie: Diederik van der Meide, voorzitter van Kunstlievend Genootschap Pictura, 06-55116333.



Justus de Rode - a Glimpse into the mind

DOKTERSDIENST Groningen Voor huisartsenspoedzorg

Je eigen huisarts is de beste huisarts, ook rond de feestdagen!

Kerst valt dit jaar op maandag en dinsdag, een extra lang weekend dus. Traditioneel is het in zulke weekenden vaak extreem druk bij de huisartsenspoedposten, met vaak meer dan 1000 telefoontjes per dag en lange wachttijden. Doktersdienst Groningen geeft daarom deze tips.

Herhaalmedicatie

Een groot deel van de patiënten belt voor herhaalmedicatie omdat ze vergeten zijn die tijdig bij de eigen huisarts te bestellen. Doktersdienst Groningen verstrekt geen herhaalrecepten en roept op die nu alvast te bestellen bij de eigen huisarts.

Twijfel over spoed? Doe de zelftriage

Bij zo'n 40% van alle telefoontjes gaat het feitelijk niet om spoedeisende zorgvragen. We adviseren iedereen die over-

weegt ons te bellen eerst eens te kijken op www.doktersdienstgroningen.nl.

Daar kunt u via een digitale triagetool in een paar minuten inschatten of een dokter inschakelen direct nodig is. U voorkomt mogelijk onnodige belkosten en vaak ook een onnodige reis naar de huisartsenspoedpost.

Toch een dokter nodig? Altijd eerst bellen

Heeft u echt met spoed een huisarts nodig en is de dagpraktijk gesloten, neem dan contact op. Onze gespecialiseerde triagisten staan dan graag voor u klaar en bepalen samen of u met spoed een dokter moet zien. Ze maken in dat geval ook een afspraak met de dienstdoende huisarts voor u.

Kom nooit zonder vooraf te bellen naar de post, dat voorkomt onnodig wachten voor u en andere patiënten.

Ook bij spoed: altijd eerst bellen!

Heeft u buiten praktijkuren met spoed een huisarts nodig? Bel altijd eerst met Doktersdienst Groningen. Kom nooit zonder overleg naar de huisartsenpost!

Spoed? Altijd eerst bellen! 0900-1027

DOKTERSDIENST
Groningen Voor huisartsenspoedzorg
www.doktersdienstgroningen.nl

Doe mee!

Buurtkas & moestuin

IDEE VAN WIJKBUDGETRONDE 2023

DOE MEE MET DE BUURTMOESTUIN NAAST DE FITNESS BIJ WIMPEL

Jij bent nodig!

WE GAAN GRAAG MET JE IN GESPREK OM ONZE PLANNEN UIT TE LEGGEN

WANNEER: 8 JAN 10:00 UUR
18 JAN 19:30 UUR

WAAR: IN HET DOK (RESTAURANT)

JE KUNT OOK EEN EMAIL STUREN NAAR BUURTMOESTUINLEWENBORG@GMAIL.COM

OOK VAN HARTE WELKOM OM MEE TE DENKEN IN HET VERDER VORMGEVEN VAN DE BUURTKAS EN MOESTUIN

WE KOMEN GRAAG MET JE IN CONTACT!

RUBRIEK

FETTIE



foto: Mark Timmerman

Fotografen zijn fantasten! Ze hebben een eigen blik en leven vaak (in mijn geval dan) in hun eigen wereld. Vriest het buiten en zijn de wolken grijs? Geen probleem! Dan maken we er binnen een pretje van.

door Mark Timmerman

Al enige tijd liep ik rond met het idee om een foto te maken van een fruitig zomerdrankje met mooie, warme kleuren. Ik had een elegant, hoog glas nodig en wilde rode en oranje tinten in de foto krijgen. Het glas had ik mooi op de

kop getikt bij de kringloop en het fruit had ik al in huis. Door een groot licht schuin voor het geheel te plaatsen kreeg ik een mooie diffuse schaduw. De oranje-witte achtergrond was apart belicht door een flitser met een kleurtje ervoor zodat deze net niet helemaal wit was, maar juist een tintje kreeg.

Zo komt Jan Splinter door de winter!

FANTASTEN

Interesse in fotografie? Kom kijken bij fotoclub Trefshot. Meer informatie vind je op de website www.trefshot.nl.

De technische gegevens

Lens	56mm
Diafragma	f/8
Snelheid	1/125s
Gevoeligheid	ISO 160

Kerstinzamelactie van de Voedselbank Groningen

GRONINGEN In de maand december zamelen we op diverse fronten houdbare voedselproducten en hygiëneproducten in voor de klanten van de Voedselbank Groningen. Dat gebeurt in veel onderwijsinstellingen en kerken, maar ook in bijna alle supermarkten in de stad Groningen, Haren, Hoogkerk en Ten Boer.

Voor scholen is december altijd al een drukke maand. Toch hebben tientallen locaties voor kinderopvang, scholen voor basis, voortgezet en middelbaar beroepsonderwijs besloten ook nog tijd in te ruimen voor deze actie. Leerlingen nemen de gevraagde producten mee naar school waar ze in kratten verzameld worden. Na afloop van de actieperiode gaan de chauffeurs van de Voedselbank langs de instellingen om de producten op te halen. Verder doen ook maar liefst 47 super-

markten in de gemeente Groningen mee. Daar rekenen we op de grootste opbrengst. Gedurende een aantal uren per dag staan er enkele honderden studenten van Vindicat en Albertus Magnus, vrijwilligers van de Voedselbank, werknemers van bedrijven en andere organisaties om boodschappenlijstjes uit te delen en de klanten te vragen een extra product te kopen en te doneren aan de Voedselbank.

Deze jaarlijks terugkerende actie is nodig om de voorraad levensmiddelen weer op peil te brengen. Zo kunnen we ook in 2024 wekelijks een pakket voedsel aan onze klanten meegeven. Het pakket vullen we aan met versproducten die de Voedselbank zelf inkoop van de vele financiële donaties van mensen die de Voedselbank een warm hart toedragen.



De kerstman is er blij mee!

Goed voor je huisdier zorgen als je krap zit?

GRONINGEN Heb je een laag inkomen en kun je daardoor niet meer goed voor je huisdier zorgen?

Voor 5 euro per twee maanden kun je lid worden van Dierencentrum De Gouden Poot. Je krijgt dan voer voor je huisdier. Het wordt ook thuisbezorgd als dat nodig is. Kijk voor meer informatie en of je in aanmerking komt op de website van De Gouden Poot: <https://www.degoudenpoot.nl>. Daar kun je je ook aanmelden.

**Fettievaccin**

Het digitale bord vermeldt dat er over drie minuten een bus komt. 'Vreemd dat hij net nu een sigaret opsteekt', denk ik, terwijl ik nogmaals check of de bus bijna komt: twee minuten nog. Ach nou ja, moet die man ook zelf weten, nog niet zo lang geleden was ik zelf een verstokte roker en misschien is hij wijzer dan ik. Weet hij bijvoorbeeld dat de bus nog lang niet komt, want hij kijkt niet naar boven, zoals ik, maar naar z'n eigen scherm. Er komt nog een echtpaar aanlopen, ze groeten mij en de roker. We moeten nog maar één minuut wachten als er een late passagier bij komt. Het is druk zo laat op de morgen. Wellicht komt dat door de sneeuw. Gelukkig ligt Lewenborg aan het begin van het traject en is de bus dan nog vrijwel leeg. Maar wat is dat nou, het duurt opeens weer drie minuten... oh nee, vier. Je zou er bijna van gaan roken.

Vertraging noopt mensen tot een praatje, hebben ze opeens een gedeeld probleem. Het gaat over elektrische bussen, dat men niet op één paard moet wedden. De laatkomer meldt dat de oude dieselsbussen in Kroatië een tweede leven leiden, of was het nou Hongarije? De wachttijd schommelt voor onze elektrische bus vrij constant tussen de twee en vier minuten, de drie mannen staren nu op hun schermjes, alsof de bus dan sneller komt. Misschien is het om te weten of er nog een sigaret kan worden opgestoken.

Ik overweeg de fiets te pakken, maar die liet ik vorige week in de stad staan vanwege de kou. Als de bus en de fiets afvallen, blijft alleen nog de auto over. 'Waar moeten jullie heen?', en 'Willen jullie meerijden?', vraag ik de wachtenden. Tien minuten later rij ik met drie passagiers over de Rijksweg naar de stad. De roker wilde niet mee, hij was uit beeld. Als ze uitstappen bij het UMCG zegt de laatkomer die onderzoeker is bij het ziekenhuis: 'Als ik vandaag een medicijn tegen kanker ontdek, vernoem ik het naar jou.'

Fettie

ONZE OPENINGSTIJDEN tijdens de FEESTDAGEN

VRIJDAG 22 DECEMBER	08.00 - 21.00 UUR
ZATERDAG 23 DECEMBER	08.00 - 21.00 UUR
ZONDAG 24 DECEMBER	12.00 - 20.00 UUR
1E KERSTDAG	GESLOTEN
2E KERSTDAG	12.00 - 18.00 UUR
ZONDAG 31 DECEMBER	12.00 - 18.00 UUR
NIEUWJAARSDAG	12.00 - 18.00 UUR

JUMBO
EN DAT VOOR DIE PRIJS
Jumbo Meerstad

Alwijn's Christmas & New Years Specials!

ALWIJN
SLIJTERIJ WIJNERIJ

Alwijn wenst u gezellige en smaakvolle Kerstdagen!

Koopavond: 22/29 dec - 21.00
Koopzondag: 24/31 dec - 17.00
Voorgraavert: 22/23/24 dec

* Prijsganggen, potten en afwachte maaltijden.
Meest Veringsstraat 5 | Hoogezand | 0598 - 39 57 14 | info@alwijn.nl | www.alwijn.nl
Aanbiedingen zijn geldig t/m 31-12-2023

Sonnema Berenburg Per Fles 100cl 16.89 14.89 2 FLESSEN 29.-	Hooghoudt Jonge Dubbele Graanjenever Per Fles 100cl 16.79 14.79 2 FLESSEN 29.-	Jachtbitter Kruidenbitter Per Fles 100cl 16.89 16.89	
Grand Marnier Rouge Cognac & Liqueur d'Orange Per Fles 70cl 27.29 23.59	Southern Comfort Origina Whiskey Liqueur Per Fles 70cl 19.99 16.99	Sheridan's Coffee Layered Liqueur Per Fles 50cl 15.89 13.59	Licor 43 Crème Brûlée Per Fles 70cl 23.49 19.99
Licor 43 / Disaronno Original Per Fles 70cl 22.49 22.49	Montifaud Cognac V.S. Per Fles 70cl 24.89 24.89	Gibson's Gin London Dry Gin Per Fles 50cl 14.59 14.59	Bailey's Original Per Fles 70cl 18.69 18.69
Bacardi / Captain Morgan Carta Blanca / Spiced Gold Per Fles 100cl 22.99 19.49	Esbjaerg Vodka Per Fles 100cl 19.99 15.89	Johnnie Walker Red Label Per Fles 70cl 19.99 15.99	Black Label Per Fles 70cl 29.99 25.99
WHISKIES Chivas Regal 12 Years Blended Malt Scotch Whisky Per Fles 70cl 33.49 27.99	Arran Barrel Reserve Per Fles 70cl 35.99 28.59	Talisker 10 YO, Isle of Skye Single Malt Scotch Whisky Per Fles 70cl 44.79 37.99	

10

MODE Koopzondag 17 DECEMBER A.S.

van 12.00 tot 17.00 uur

Deelnemende
winkeliers!

UPDATE
MENSWEAR

HAARSALON
&
KLEDING BOETIEK
Marjolein

Update
WOMENSWEAR

terStal

MAUDD
fashion, bags, shoes & more

Double
Fashion

BRISTOL
Pretty smart

Tevens diverse winkels geopend op
KOOPZONDAG 24 DECEMBER
van 12.00-17.00 uur

Veerkamp
MANNENMODE

LOODS
MEN & WOMEN

Wij wensen u alvast hele fijne feestdagen!

BERICHT



Het hele bouwteam viert het hoogste punt

Lefier timmert stevig aan onze huizen

Hoogste punt Midscheeps

Het schiet flink op met de nieuwbouw aan de Midscheeps in Lewenborg. We bouwen hier samen met Dura Vermeer een appartementencomplex. Op 15 november werd het hoogste punt bereikt! Reden voor een feestje met iedereen die bij de bouw betrokken is.

De nieuwbouw aan de Midscheeps is een van de projecten van Bouwstroom Noord. Bouwstroom Noord is een samenwerking van 5 woningcorporaties (Actium, Lefier, Wold & Waard, Woonconcept, Woonservice) en 2 bouwbedrijven (Dura Vermeer, Bouw Hengelo en

Trebbe). Het doel is om in korte tijd veel nieuwbouw te realiseren, door samen te werken, van elkaar te leren en zo de processen te vereenvoudigen, standaardiseren en versnellen. Want de vraag naar woningen is groot.

Tijd voor een klein feestje

En ook verderop in Lewenborg zit het tempo erin. Bij Dukdalf wordt de laatste hand gelegd aan de verduurzaming van 108 huizen. Om dit te vieren was er een buffet voor de bouwvakkers en omwonenden. De bewoners die er waren gaven aan dat ze nu al merken dat het veel comfortabeler is in huis. En

dat de verwarming veel minder vaak aanslaat, vooral door de kierdichting. Het project wordt voor de feestdagen afgerond.

Tijdens het project moest de planning een aantal keren aangepast worden, omdat er een vogelnest werd aangetroffen. Daarom heeft Dura Vermeer in samenwerking met sociaal ontwikkelbedrijf Lederz een mooi presentje voor de bewoners laten maken: iedereen krijgt als dank voor hun geduld een prachtig vogelhuisje. Op 7 december werden de vogelhuisjes uitgedeeld. En als huurders dit op prijs stelden, werden de huisjes ook gelijk opgehangen.



Uitreiking Vogelhuysje

Daarnaast was er nog reden voor een ander klein feestje. Mevrouw Mol, een van onze huurders aan

de Dukdalf, had namelijk meerdere mijlpalen om te vieren. Niet alleen is haar huis net verduurzaamd, ze woonde er op 1 december ook maar liefst 50 jaar! En als kers op de taart wordt mevrouw Mol volgende week ook nog eens 80 jaar. Dat konden we natuurlijk

niet zomaar voorbij laten gaan. We verrasten haar daarom met een mooi bloemstuk en een taart. Natuurlijk had mevrouw Mol ook genoeg mooie verhalen over haar tijd aan de Dukdalf. Hier kun je binnenkort meer over lezen op onze website en in de nieuwsbrief.



Mevrouw Mol

Besparen met verlichting

In week 50 (18 t/m 22 december) vervangen onze onderhoudsmedewerkers alle verlichting in het Kraaienest door energiezuinige LED verlichting. In deze week kunnen ze door het onderhoud aan

ons klantportaal niet ingepland worden voor reparatieverzoeken. Zo houden we onze vakmannen aan het werk en hoeven we niet apart een installatiebedrijf in te huren. Dat is besparen op meerdere vlakken!

Boekpresentatie van 'PETER DE PANDA kijkt met zijn neus'

Geschreven door Dorien Ouwehand: '... om eigen boek te doen...'

SUIKERTERREIN Genoteerd: 26 november boekpresentatie in de Huiskamer, Suikerlaan 18. Op het Suikerterrein dus – een historisch gebied uit vervlogen industriële tijden, nu een van de hipste locaties van onze stad en in de toekomst het nieuwe stadsdeel.

door **Joanna Paszkiewicz**

De hoge dikke schoorsteen markeert de plek waar vroeger de suikerfabriek van de Suiker Unie (1914-2007) stond, is al te zien. Volgens een eenzame jogger moet ik nog veel lopen. Eindelijk kwam ik bij het gigantische Zeefgebouw, dat leeg en duister lijkt. Maar iemand helpt en plotseling... Een grote ruimte met ongeveer tweehonderd jonge mensen en hun kinderen, soms zelfs baby's. Sterke geluid van de enthousiaste schreeuwende en lachende mensen. Sommigen hebben al een prentenboek 'PETER DE PANDA kijkt met zijn neus'. Iedereen is sterk geconcentreerd op de verlichte estrade waar de jonge energieke vrouw met de microfoon staat. Ik hoor: - Dit is Dorien. Ik kan helaas niet blijven omdat ik moet op het daglicht letten. Het gesprek met Dorien vindt plaats negen dagen later.

J.P.: - Zo'n groot feest... Het publiek was fantastisch.

D.O.: - Er waren denk ik ongeveer 160 mensen. Ik had ongeveer 184 aanmeldingen; familieleden, vrienden, mijn oud-collega's (ik was acht jaar leerkracht op Basisschool De Swaaijste) plus kinderen daarvan, en ook kinderen van Basisschool De Groene Wei.

J.P.: - Hoe bent u aan het concept van het eigen prentenboek 'PETER DE PANDA kijkt met zijn neus' gekomen?

D.O.: - Stap voor stap. Tien jaar geleden heb ik het idee bedacht:

'Ik ga het proberen'. En langzaam kwamen de besluiten; een boek voor kinderen, zeker over dieren - omdat kinderen altijd geïnteresseerd zijn in dieren, de plaats – een dierentuin, waar verschillende problemen kunnen komen en die een oplossing moeten vinden. Het boek met alliteratie (letterrijm) en met een spreekwoord/ gezegde of uitdrukking als een dominant, die zowel ouders als kinderen zullen herkennen. Bij 'PETER DE PANDA kijkt met zijn neus' is het spreekwoord: 'Verder kijken dan je neus lang is'. Peter de Panda is zijn bamboestok kwijt en kan hem niet vinden. Wordt zijn probleem opgelost?

De inhoud van dit boek heeft ook een persoonlijke sleutel: 'Peter' is de naam van mijn geliefde oom, die 4 jaar geleden is overleden, de voornamen van bijna alle dieren in de dierentuin sluiten zich aan met de namen van mijn familieleden, ook van mijn drie kinderen Sarah (7) Feline (5), Tobias (3). De andere voorbeelden zijn: Simone Struisvogel, Gijs Gorilla en Jan Jaguar. Ik denk nog na over vier andere prentenboeken uit de serie 'Problemen in de dierentuin' met problemen van Sarah Stokstaartje, Feline Flamingo, Tobias Tijger en Anja Alpaca, met andere spreekwoorden of gezegdes, maar ik wil iets nieuws beginnen alleen wanneer de helft van de oplage is verkocht. Ik ben druk bezig om het boek in verschillende boekhandels en bibliotheken te krijgen. Dit boek is nu te bestellen via de website www.problemenindierentuin.nl en via de Groningse boekhandel Riemer. Ik was daar vaak als kind met mijn moeder...

J.P.: - Dus u komt uit de familie van boekenliefhebbers.

D.O.: - Ja. Elke avond lees ik met mijn kinderen twee prentenboeken gekozen door henzelf.

J.P.: - Wij weten al hoe is het concept van 'PETER DE PANDA kijkt met zijn neus' ontstaan. Nu komt een beslissende periode: de realisatie. Op de omslag lezen wij: 'Geschreven door Dorien Ouwehand met illustraties van Petra Konijn'.

D.O.: - Ik had geluk met de illustratrice. Mijn visie past bij haar stijl. Petra, freelance illustrator, dezelfde leeftijdsgenote en met een kleine dochter, was door mij via Google uit drie grafisch ontwerpers gekozen. 'Peter de Panda kijkt met zijn neus' was haar tiende boek. Onze samenwerking (van december 2022 tot oktober 2023) was perfect. Wij hadden veel om over te beslissen... Neem de tekst: alles is zo belangrijk – de lettertypen, lettergrootte, kleur van de letters, de beste plaats van de teksten van twee tot zes regels op een pagina. Het was niet gemakkelijk om tekst en illustratie te coördineren. Bij een prentenboek moet dat perfect passen! Wat mij echt geholpen heeft is het bekende 'storyboard' – de tekeningen van alle bladzijden. Over de omslag beslissen was ook gecompliceerd.

J.P.: - Eindelijk komt de laatste fase: productie, druk en bindwerk. Bent u tevreden over?



Dorien leest voor uit eigen werk

J.P.: - Wij hebben nog niets gezegd over de kleur – de extra belangrijke factor bij de kinderboeken. Wat is echt geslaagd, vind ik, dat was de keuze van GROEN als de principiële kleur van dit boek. Niet te donker en niet te licht, genuanceerde groene kleur domineert bij de twee kanten van de omslag en tegelijkertijd geeft iets karakteristiek voor dit boek als geheel.

D.O.: - Nog een belangrijke factor: het soort papier. Ik heb gekozen voor glanzend papier. Maar als je goed oplet zie je aan de eerste kant van de omslag de combinatie: het beeld van de panda is glans, de bamboestokken zijn mat.

J.P.: - Eindelijk komt de laatste fase: productie, druk en bindwerk. Bent u tevreden over?

D.O.: - Ja, helemaal. Nu breekt een nieuwe periode aan en dit is de verspreiding van 'Peter de Panda kijkt met zijn neus'. Dit is voor mij ook nieuw.

J.P.: - Ik sluit met de redactionele beste wensen voor de 'Uitgeverij Boeken van Dorien'. Je leest onze krant regelmatig. Wat trekt bovenal jouw aandacht?

D.O.: - De pagina's 'Scholen en Kinderen', 'Natuurlijk LeRoy en Vlindertuin', maar ook alle teksten over Natuur. Ik ben een natuurliefhebber die wil weten wat er gebeurt in de omgeving. De natuurfoto op de vaste plek van de eerste pagina trekt altijd mijn aandacht.



Het omslag

SCHOLEN & KINDEREN



Nieuws van kinderopvang Juffies

De laatste maanden van het jaar bij Kinderopvang Juffies

December is het alweer. Terwijl ik dit schrijf is het 5 december. Pakjesavond! De daken zijn wit, het heeft vannacht gesneeuwd. We hopen dat de Sint dit jaar ook weer bij alle kinderen een schoentje heeft gevuld. Bij Kinderopvang Juffies kwam de Sint dit jaar iets eerder en wel op zaterdag 23 november kwam de postbode een pakje brengen bij Juffies Speelopvang. Ook had de Sint voor alle kinderen een cadeautje verstopt. Bij Juffies BSO hebben de kinderen een speurtocht gedaan en ook was er voor ieder kind een pakje van Sinterklaas.

Nu maken wij ons op voor de feestdagen. De ruimtes worden weer gezellig versierd met groen en lampjes. De dagen tussen Kerst en Oud en Nieuw is onze kinderopvang gesloten en genieten alle medewerkers, kinderen en ouders van een gezellige periode met hun familie en vrienden. In het nieuwe jaar maken wij ons op voor ons jubileum. Kinderopvang Juffies bestaat dan 10 jaar. En dat gaan we groots vieren op zaterdag 8 juni. De voorbereidingen voor dit feest zijn al in volle gang.

We zullen jullie in het nieuwe jaar op de hoogte houden van alle festiviteiten.

Ben je ook nieuwsgierig naar onze kinderopvang? Kom gerust een keer langs voor een rondleiding.

Kinderopvang Juffies zoekt altijd verbinding met de wijk.

Rest ons jullie nog hele fijne feestdagen toe te wensen namens het hele team van Kinderopvang Juffies. Heel veel geluk en gezondheid in 2024!

Anita, Fleur, Michelle, Mirjam, Vivianne, Casper, Esther en Nita



Werkman VMBO helpt mee met kerstlunch in Het Dok

LEWENBORG Op vrijdag 22 december wordt er een kerstlunch voor wijkbewoners georganiseerd in Het Dok. Hiervoor worden zo'n 80 bewoners uit de wijk Lewenborg uitgenodigd. De kerstlunch wordt georganiseerd in samenwerking met het WIJ-team, stadsboerderij Boegbeeld, vrouwencentrum De Boei, Het Dok en het Werkman VMBO.

Hoe is het idee voor de kerstlunch ontstaan?

Zo'n 20 leerlingen van het Werkman VMBO krijgen sinds september van dit jaar les in Het Dok. Zij volgen de opleiding Horeca, Bakkerij en Recreatie (HBR) of de opleiding Dienstverlening en Producten (D&P). De leerlingen

krijgen les van een bevlogen team van drie docenten en drie onderwijsassistenten. Zij krijgen niet alleen les op school, maar gaan wekelijks naar de keuken van Het Dok. Daar krijgen zij kookles. Ook helpen de leerlingen mee met de lunch die dagelijks geserveerd wordt in Eetcafé Het Dok. De leerlingen helpen dan in de bediening, nemen de bestelling op en zij serveren de bestellingen. Vanuit deze samenwerking is aan het Werkman VMBO gevraagd of zij mee willen helpen met de kerstlunch. 'En daar hebben we natuurlijk ja op gezegd', zegt het Werkman-team trots.

De handen ineen voor de kerstlunch
De leerlingen van het Werkman VMBO gaan helpen met het voor-

werkman vmbo

bereiden van de hapjes voor de kerstlunch.

Zij vinden het ontzettend leuk om mee te helpen en zetten zich graag in voor de mensen uit de wijk. De leerlingen hebben geholpen met het samenstellen van het kerstmenu. Het menu bestaat uit allerlei lekkers.

'Het doel van de lunch is om de wijkbewoners in de watten te leggen en te verwennen. Zo gaan we de tafels feestelijk dekken, komt er vanuit het WIJ-team bij iedere tafel een gesprekspartner en komt er een koor langs om kerstliedjes te zingen', legt Manon Gaikhorst (coördinator van Het Dok) uit. 'Deze kerstlunch is een vervolg op vorig jaar, toen was het een groot succes. Dit jaar hebben we nog meer de samenwerking in de wijk opgezocht. En we hebben er heel veel zin in!', sluit Manon af.

Kerstmarkt in wijkcentrum Het Dok op 15 december

Op vrijdag 15 december is er een kerstmarkt in Het Dok, van 14.00 – 16.30 uur. Diverse kunstenaars en creatievelingen uit de wijk verkopen hun eigengemaakte spullen bij Het Dok. Speciaal voor de kinderen is er een kindertafel met mooie kerstkleurplaten. Een kerstkoor zorgt voor een gezellige kerstsfeer, er is warme chocolademelk en glühwein en de leerlingen van het Werkman VMBO verzorgen een feestelijk kersthapje. En wie weet komt de kerstman ook wel langs.

U bent allemaal van harte welkom bij de kerstmarkt!

swas
SAMEN WERKEN
AAN SCHOOLSUCCES

F

AGENDA

KIDS ACTIVITEITEN
BIBLIOTHEEK LEWENBORG

De Forumbibliotheek bij jou in de buurt is de plek om de mooiste kinderboeken te vinden en te lezen, maar ook om te leren, te spelen en te ontdekken!

<p>Het Clubhuis (6+) DINSDAG 12 DECEMBER 15:15 - 16:45 Ontdek de leukste activiteiten voor kinderen vanaf 6 jaar. > CAMERA OBSCURA</p> <p>Het Clubhuis (6+) DINSDAG 19 DECEMBER 15:15 - 16:45 Ontdek de leukste activiteiten voor kinderen vanaf 6 jaar. > DROMENVANGERS MAKEN</p> <p>Het Clubhuis (6+) DINSDAG 2 JANUARI 15:15 - 16:45 Ontdek de leukste activiteiten voor kinderen vanaf 6 jaar. > NIEUWJAARS BOLLETJE MAKEN</p>	<p>Kleintje Koffie (0+) DINSDAG 19 DECEMBER 10:00 - 11:30 Advies over leuke boekjes, voorlezen en andere thema's. > DIKKE DIK, TEL JE MEE?</p> <p>Leren Programmeren (7+) VRIJDAG 22 DECEMBER 15:00 - 17:00 Leer hoe je zelf een game of website maakt!</p> <p>Het Nationale Voorleesontbijt (2+) WOENSDAG 24 JANUARI 09:30 - 10:30 Onze voorleestoppers lezen voor uit de Prentenboek Top 10 en het prentenboek van het jaar: Help! Een verrassing! > BIBLIOTHEEK LEWENBORG</p> <p>Leren Programmeren (7+) VRIJDAG 26 JANUARI 15:00 - 17:00 Leer hoe je zelf een game of website maakt!</p>
---	--

Doe je mee?
Kijk op forum.nl/kids

3e kerstdag

KIDS FILM MIDDAG

'Totem'

woensdag 27 dec. '23
14:00-16:00 uur

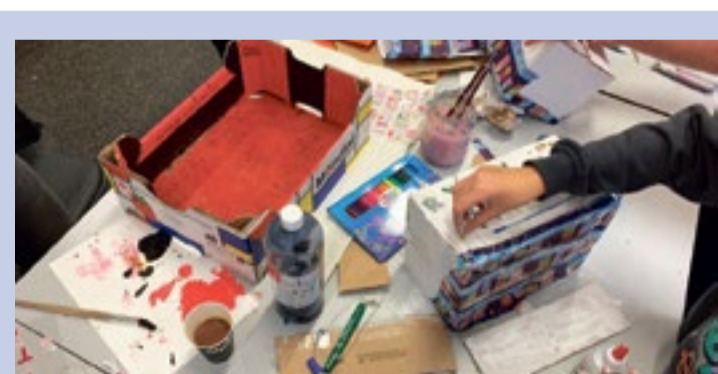
Wijkcentrum
't Dok (grote zaal)

Een fantastische film middag voor kinderen van 8-12 jaar

Je kunt je opgeven bij het Dok (via de website of aan de balie)

ticket € 1,- incl consumptie

samenwerking van 't Filmhuis, Buurtmoeders, het Mama Café en het Dok



Geslaagde knutselmiddag op het Werkman VMBO

Vorige maand konden leerlingen van groep 8 een Sinterklaas surprise maken op het Werkman VMBO. Er werd hard gewerkt! Het was ook dit jaar weer een groot succes met een flinke opkomst. En de leerlingen maakten de prachtigste surprises. Deze activiteit was één van de activiteiten uit de kalender van SWAS, SWAS staat voor Samen Werken aan Schoolsucces. Onder andere het Werkman VMBO zet zich hiervoor in.



SLAGERIJ HOFMAN



Kerst bestellen kan tot en met donderdag 21 december 2023
op zondag 24 december is de winkel open alleen voor afhalen van bestellingen van 12:00 tot 17:00 uur er is geen losse verkoop mogelijk.
Bestel op tijd om teleurstelling te voorkomen!

Oud en nieuw bestellen tot en met donderdag 28 december 2023
afhalen op 31-12 ook hier geen losse verkoop afhalen van 12:00 tot 16:00 uur.

HET ADRES VOOR: GOURMET PAKKETTEN



GEWOON LEKKER

€8,50 300 GRAM P.P.

- > GEMARINEERDE BIEFSTUK
- > SHOARMAVLEES
- > GEMARINEERDE KIPFILET
- > VARKENSSCHNITZEL
- > ROLLADESCHIJF
- > GEMARINEERDE SPEKLAP



LEKKER LUXE

€9,90 300 GRAM P.P.

- > VARKENSHAASMEDAILLONS
- > GEMARINEERDE KIPFILET
- > GEMARINEERDE KOGELBIEFSTUK
- > RUNDERHAMBURGERS
- > GOURMETWORSTJES
- > SHOARMAVLEES



GOURMET MINI'S

**BESTEL SNEL
& GEMAKKELIJK
ONLINE**



GEWOON LEKKER

€5,95

RUNDVLEES- OF HUZARENSALADE 250 GRAM P.P.
RIJKELIJK BELEGD MET VERSE VRUCHTEN EN TAFELZUREN

SALADES



LEKKER LUXE

€6,95

RUNDVLEES- OF HUZARENSALADE 250 GRAM P.P.
RIJKELIJK BELEGD MET VERSCHILLENDE VERSE VLEESWAREN

EN DE LEKKERSTE HAPJES



GEWOON LEKKER

VANAF **€25,-**



LEKKER LUXE

VANAF **€30,-**



KIP EN RUND

VANAF **€35,-**

RUBRIEK

Activiteiten in een koud Kraaienest

Buurten met een Bakkie timmert aan de weg

LEWENBORG Wat begon met bezoeken aan de deur is uitgegroeid tot het opzetten van maandelijkse koffieochtenden in de Kraaienestflat, want er bleek duidelijk behoefte aan contact en verbinding. We zijn vaak met 10-15 mensen in de leeftijd variërend tussen de 70 en 101 jaar. Helaas zijn we aangewezen op een ongezellige, onverwarmde hal op de vijfde verdieping. Sinds 2019 zijn we in gesprek met Lefier voor verbetering van de ruimte. Tot nu toe is er alleen iets aan de geluidsisolatie gedaan, en inmiddels is het zo koud dat de bewoners met jassen aan naar de bijeenkomsten komen omdat ze het niet willen missen. De mensen zoeken elkaar nu ook buiten de vaste ochtend op.

tekst Binie Boerma en Annie van Dam | fotografie Annie van Dam

Vanuit die koffieochtenden zijn bovendien allerlei andere initiatieven ontstaan. Zo was er in 2022 het project Goudmakers, waar een hele groep bewoners uit Kraaienest aan heeft meegedaan. Gedurende een aantal maanden kwamen de mensen onder deskundige leiding geregeld bij elkaar en deelden ze hun levensverhalen. Hieruit werd een voorstelling gemaakt waarmee ze voor het eerst hebben opgetreden in Het Dok. Zij hebben nog steeds contact en hebben ook op Noorderzon opgetreden. Ze zijn gevraagd om binnenkort nog vier keer op te treden op verschillende plekken in de stad.

Daarnaast was er dit jaar het project De Wijk De Wereld, waar ook een afvaardiging vanuit deze koffieochtenden aan meedeed. Als symbolisch protest, vanwege het gebrek aan een goede gemeenschappelijke ruimte, zaten we in de 'bezemkast' van de Stadsschouwburg. Alle groepen kwamen op hun rondgang door het hele gebouw ook bij ons langs. Zo hebben wij allerlei mensen vanuit de gemeente en vanuit verschillende andere organisaties gesproken over deze problematiek in de hoop dat zij meer invloed hebben om iets te veranderen aan deze schrijnende situatie dan wij.



Een volle tafel tijdens de koffieochtend

foto: Annie van Dam

Inmiddels zijn de activiteiten op de vijfde verdieping ook verder uitgebreid. Zo is er elke dinsdagmiddag de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten tijdens het haken of breien. Elke donderdagmiddag kun je klaverjassen of andere spelletjes doen. Er is ook een project met studenten van het Noorderpoortcollege om een herinneringsverhaal/-kast te maken.

Ook is er begin december een

start gemaakt met gesprekken over alles wat je bezighoudt. Dat kan te maken hebben met de wereld om ons heen, maar ook met de vragen die te maken hebben met het ouder worden. Hierbij is Arie-Pieter Schep van Overstag de gespreksleider. De bedoeling is om dat elke 1e dinsdag van de maand te doen.

De nieuwe cultuurcoach, Michiel Rasker, onderzoekt de mogelijkheid om een nieuwe culturele

activiteit op te zetten, gericht op de bewoners van Kraaienest en andere ouderen.

Vanuit de koffieochtenden van Buurten met een Bakkie is er van alles in beweging gekomen in de Kraaienestflat. Er is duidelijk behoefte aan een gezellige, verwarmde ruimte in de flat, met wat faciliteiten. Wij houden hoop dat 2024 iets beters voor ons in petto heeft.



Arie-Pieter vertelt

foto's: Lex Elzinga

Terugblik op Samen ontdekken van zondag 3 december

Hoe houd je moed als het stormt in je leven? Als je letterlijk in een storm zit zoals Paulus op een schip dat onderweg was naar Italië of figuurlijk in je leven. Voordat we het hele verhaal van Paulus met elkaar beleefden maakten we prachtige bootjes van ijslollystokjes of eierdozen en konden we ze direct testen in een bak met water. Anderen schilderden een schip in de storm of gingen met elkaar in gesprek over stormen die je in je leven kunt meemaken. Tijdens het verhaal leefden we ons in Paulus en zijn reisgenoten in. We stelden ons voor wat er dan allemaal op je af komt. Daarna konden we bij onszelf ervaren wat voor gevoel het geeft om in een storm een boodschap van een veilige aankomst te horen die Paulus namens God uitsprak.

Er was weer volop de ruimte om met elkaar in gesprek te gaan en om elkaar in een ontspannen sfeer te ontmoeten. Er waren verschillende mensen die iets hadden meegenomen en samen konden we zo genieten van een



Zinken ze of zinken ze niet...?

nog rijker gevulde tafel. We hebben genoten van de aanwezigheid van bekenden én nieuwe mensen. Ben je nieuwsgierig naar wat Samen ontdekken is? Kijk dan op onze website óf kom op de eerste zondag van de maand langs in 't Kompas van 11-13 uur.

Samen kerst ontdekken!

voor jong en oud

Doe je mee met de kerstwandeling op zondagmiddag 17 december van 15-17 uur?

KERSTWANDELING
ZONDAG 17 DECEMBER

OVERSTAG
Pionieren in Lewenborg

Kerst staat alweer bijna voor de deur. Dit jaar organiseren we een kerstwandeling vanuit Kerkenheem door de wijk Lewenborg. Vanaf 15 uur is de inloop met koffie, thee, limonade en wat lekkers met daarna de wandeling door de wijk. Onderweg kom je verschillende scènes van het kerstverhaal tegen. Aan het eind is er dan een soepje en warme chocolademelk.

In het nieuwe jaar ben je op zondag 7 januari vanaf 11 uur weer van harte welkom bij Samen ontdekken! in 't Kompas.

Welk Bijbelverhaal dan centraal staat is nu nog niet bekend.

Ben je nieuwsgierig naar wat Samen ontdekken is? Kijk dan op onze website:

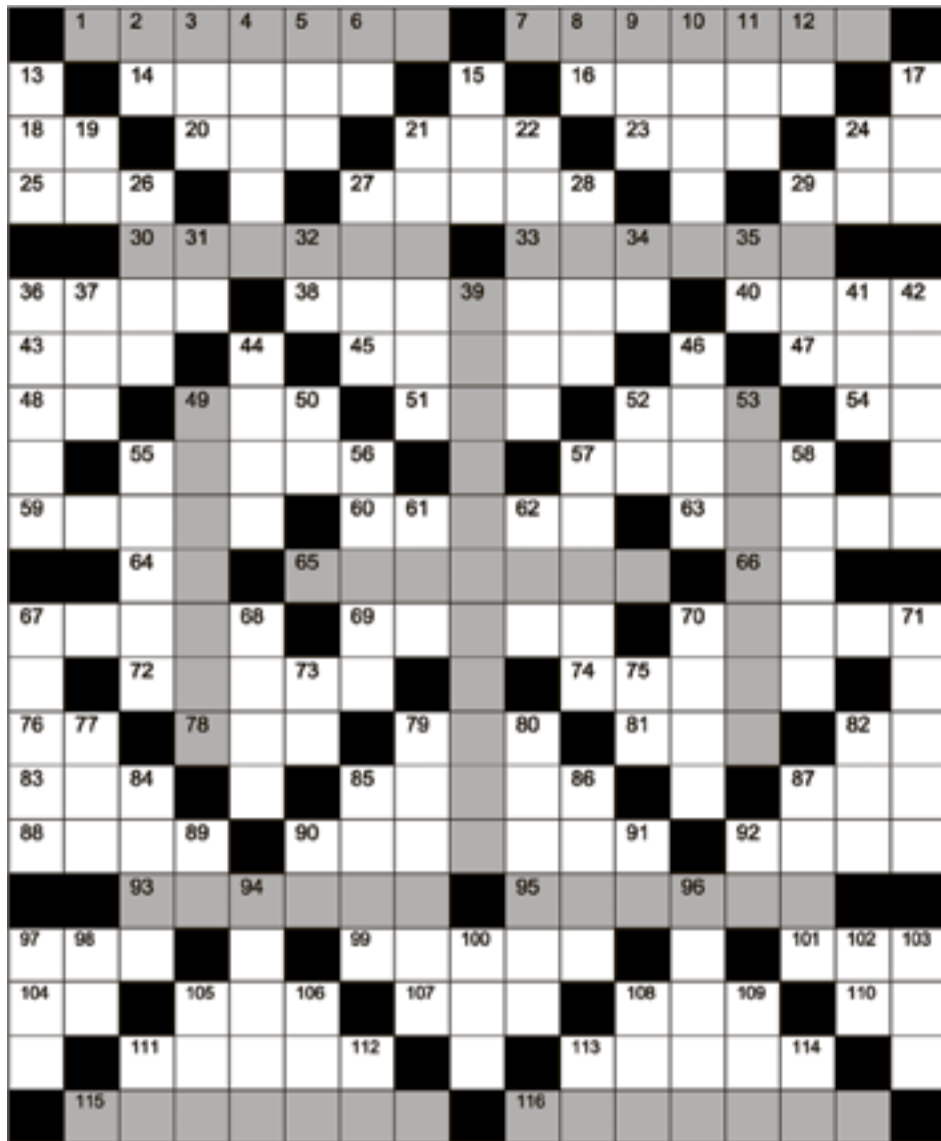
<https://overstag-lewenborg.nl/> óf kom op de eerste zondag van de maand langs in 't Kompas van 11-13 uur.

Vanuit het team wensen we je een tijd van vrede, hoop en liefde.

Mayke, Baukje, Nienke, Jolanda, Marjolein, Annie, Lex, Isaïc en Arie-Pieter



PUZZEL



Puzzel december 2023 | nr. 30

© 2023 | Jelou Dichter

PRIJSPUZZEL DECEMBER: WAAR VIEREN DIEREN KERST?

HORIZONTAAL

1. Plaats in Nederland, 7. Plaats in Nederland, 14. Zoals het hoort, 16. (Binnen) plaats, 18. Zangnoot, 20. Opening, 21. Voorzetsel, 23. Scheer je wég!, 24. Vogel, 25. Roomse kerkdienst, 27. Hét merk voor kampeerdere, 29. Bestanddeel van de hennepplant, 30. Plaats in Nederland, 33. Plaats in Nederland, 36. Slag, 38. Gazon, 40. Evenzo, 43. Lidwoord, 45. Uitverkoop (Eng.), 47. Bijbelse figuur, 48. Religie, 49. Deel van een vis, 51. Oud volk uit Zuid-Afrika, 52. Brij, 54. Senior, 55. Kouwelijk persoon, 57. Applaus, 59. Zangstem, 60. Smalte, 3. Nobele, 64. Jongensnaam, 65. Plaats in Nederland, 66. Inhoudsmaat, 67. Soort sjaal, 69. Interest, 70. Gezelle, 72. Verzendkosten, 74. Meesterbrein, 76. Langspeelplaat, 78. Flits; schicht, 79. Kniel, 81. Hulpsignaal, 82. Zangnoot, 83. Slaperig, 85. Krui, 87. Deelnemer, 88. Rijstwij, 90. Roerkom, 92. Ploegsnede, 93. Plaats in Nederland, 95. Plaats in Nederland, 7. Ik, 99. Verzekerings Maatschappij, 101. Jonge hond, 104. Dierengeluid, 105. Sneeuwlat, 07. Huiver, 108. Insectide, 110. Eb en vloed, 111. Ontsluit, 113. Ruikt, 115. Plaats in Nederland, 116. Plaats in Nederland.

VERTICAAL

2. In Memoriam, 3. Alweer, 4. Dagblad, 5. Regel, 6. Bevroren water, 8. Voorzetsel, 9. Leder, 10. Geplaag, 11. Toer, 12. Meisjesnaam, 13. Lichaamsdeel, 15. Bijbelse figuur, 17. Kuip, 19. Vogelproduct, 21. Edelsteen, 22. Dreunen, 24. Kilobit (afk.), 26. Doorlichting, 27. Bars, 28. Beeldplaatjes, 29. Geheimschrift, 31. Amsterdams Peil, 32. Soortelijk gewicht, 34. Filmfiguurtje, 35. Chinese lengtemaat, 36. Winterfeest, 37. Leeggelopen, 39. Plaats in Nederland, 41. Priem, 42. Gomhars; wierook, 44. Ter plaatse, 46. Aanleg; talent, 49. Plaats in Nederland, 50. Heden, 52. Monnikskleed, 53. Plaats in Nederland, 55. Klem; knel, 56. Ondergrondse trein, 57. Broodbekleding, 58. Bloem, 61. Opleidingscentrum Medici Nederland (afk.), 62. Testosteron Replacement Therapie, 67. Dans, 68. Koopsom, 70. Wildebeest, 71. Roest, 73. Verlichting, 75. Boom, 77. Vulschuim, 79. Advertentie op internet, 80. Lawaai, 82. Gentleman, 84. Portugees levenslied, 85. Maal, 86. Soort angst, 87. Grof, 89. Koninklijke Landmacht, 90. Meervoud (afk.), 91. Duizend liter (afk.), 92. Vrije Universiteit, 94. Bijenhouder, 96. Vetplantje, 97. Boom, 98. Bevel, 100. Verbeelding, 102. Grondtoon, 103. Rookartikel, 105. Toekomst, 106. Immigratie- en Naturalisatiedienst, 108. Deel van een schip, 109. Open plek in het bos, 111. Onderofficier, 112. Voorzetsel, 113. Groen links, 114. Scheik. element.

Beste puzzelaar

Ook deze Kerstvakantie weer een Prijspuzzel om de dagen door te komen. Als u de juiste woorden overall invult komt u er vanzelf achter welke plaatsen er in de lichtgrijze regels komen te staan. Heeft u ze allemaal gevonden? Stuur ze dan per mail naar redactie@lewenborger.nl vóór 5 januari 2024. Graag met vermelding van adres en telefoonnummer.

Veel succes en wie weet wint u een cadeaubon t.w.v. € 20,-!

AutoFirst Oldeman



ONDERHOUD EN REPARATIE ALLE MERKEN!

APK Alle Merken! Ook lichte bedrijfswagens en campers! Voordelige (winter)banden, ook voor wissel en opslag!

Subaru - Daihatsu - Lexus - Toyota specialist met 12 mnd. BOVAG garantie* (*boven € 7.500,-)

Daihatsu charade
1.3 City airco
Beige, 2011, 119.000 km

Subaru XV
1.6 Luxury AWD
wit, 2016, 79.000 km



CABRIO

Lexus SC430 V8 Leder Automaat	grijs	2002	132000km	€ 17999,-
Renault Megane 2.0 cc aut	grijs	2014	89000 km	€ 13999,-
Fiat 500C 1.2S Leder,airco,lichtmetaal	grijs	2015	78000km	€ 10999,-
Toyota MR-2 1.8 Leder Automaat	grijs	2001	149000km	€ 9899,-
Peugeot 108 Top Allure Navi,clima	blauw	2020	66000km	€ 12499,-
Peugeot 207CC 1.6VTI Roland Garros	zwart	2010	112000 km	€ 6449,-
Peugeot 207CC 1.6VTI Airco,PDC	grijs	2012	105000km	€ 6899,-
Daihatsu Copen 1.3 Classic	groen	2009	61000km	€ 12499,-

EXTRA ZUINIG EN VOORDELIG!

Daihatsu Charade 1.3 City airco	beige	2011	119000km	€ 6499,-
Daihatsu Terios 1.5 Automaat	grijs	2007	104000km	€ 8899,-
Nissan Micra Automaat!	grijs	2007	121000km	€ 5899,-
Daihatsu Cuore Clever	rood	2011	114000km	€ 4799,-
Opel Combo 1.3 CDTI grijs kenteken!!	groen	2012	270000km	€ 2950,-

HYBRIDE AUTOMAAT

Hyundai Ioniq 1.6 PHEV Premium	zwart	2019	32338km	€ 24999,-
Kia Niro 1.6 PHEV Dynamicline	grijs	2018	46792km	€ 26999,-
Kia Niro 1.6 Dynamicline	blauw	2019	34934km	€ 24949,-
Lexus RC 300h F sport Leder Navi	grijs	2016	99000 km	€ 30899,-
Toyota prius 1.8 Business Leder,navi	wit	2015	109000km	€ 15999,-
Toyota Prius Aspiration Navi clima	grijs	2011	127000km	€ 12499,-
Toyota Rav4 AWD Executive	grijs	2017	109000km	€ 26999,-

OVERIG

Mazda CX-3 2.0 GT-M	blauw	2018	88000km	€ 19899,-
Nissan Leaf electr Tekna	grijs	2015	34000 km	€ 11999,-
Opel Corsa 1.4 Online Edition	grijs	2018	80000km	€ 12449,-
Volkswagen Golf Sportsvan 1.5 ACT	grijs	2019	33000km	€ 21499,-
Range Rover Sport grijskenteken!	blauw	2017	99000km	€ 47949,- EX BTW
Porsche Cayenne 4.8S 400PK!	grijs	2013	193658km	€ 33899,-

SUBARU

Subaru XV 1.6 Automaat Premium	zwart	2018	40000km	€ 24849,-
Subaru XV 2.0 Luxury Automaat	blauw	2014	72000km	€ 16899,-
Subaru XV1.6 Luxury Automaat	wit	2016	97000km	€ 17499,-
Subaru Outback 2.5 Automaat Premium	beige	2017	101000km	€ 27499,-
Subaru Outback 3.0 Automaat 245PK!	Grijs	2004	198000km	€ 9949,-
Subaru Outback 3.0 Automaat 245PK!	beige	2007	233000km	€ 9949,-
Subaru Forester 2.5STI 265PK!!	beige	2006	249000km	€ 9949,-
Subaru Forester 2.0 awd	grijs	2008	153000 km	€ 8.899,-

WWW.AUTOFIRST-OLDEMAN.NL
AKELEIWEG 115 GRONINGEN ULGERSMABORG



Catrien Coolsma
UITVAARTVERZORGING

Informatie | Advies | Begeleiding

06 25 120 120
www.catriencoolsma.nl

Groningen | Drenthe | Friesland



Pasfoto's

6 Officiële foto's

Direct klaar!

Geschikt voor Rijbewijs, Paspoort of ID kaart

100% acceptatiegarantie



€ 7,50

Een afspraak maken is niet nodig voor het maken van een pasfoto!

Dagelijks open van 8.30-18.30 uur. Vrijdag tot 20.00 uur.
Zaterdag tot 17.00 uur.



CIGO Lewenborg, Kajuit 269, Groningen,
tel. 050 - 541 44 564

Slechte gewoontes?

Pak ze aan,
op naar een fris
2024 !

KICK YOUR HABITS

Neem contact op:

www.kickyourhabits.nl
Kraneweg 87, Groningen
Tel. 085-0477234



De Wiershoeck
Natuurvoedingswinkel



Beijumerweg 20, 9737 AD Groningen Tel: 050-541 15 15

Info@dewiershoeck.nl

Openingstijden:

Ma t/m Do 8:30-18:00
Vr 8:30-19:00
Za 8:30-17:00

Boody bamboe
ondergoed nu 20%
korting tot 24 december!



Kerstverzierung uit Seiffen/
Ertsgebergte nu tijdelijk in de winkel!

DE TERP



Vanuit de Hunze, Lewenborg en Beijum binnen 10 minuten
bereikbaar met de fiets of met de auto (parkeerplaats achter bij
de winkel)



Gecertificeerd biologische producten
met nadruk op lokale aanbieders



NATURAL LIFE
Est. 1979



HOME/design

STIJL
dutch furniture



**Wij wensen u
fijne feestdagen**

**en een
voorspoedig
Nieuwjaar!**



Maatwerk in kasten



HOME/design

- TAPIJT
- GORDIJNEN
- SLAAPCOMFORT
- BOXSPRINGS
- KASTEN OP MAAT
- RAAMDECORATIES
- LUXAFLEX
- PARKET
- LAMINAAT
- BUITENZONWERING



Rijksweg 92 - O.H.Brug - 9731 AG Groningen
Telefoon 050 - 5 41 06 99
www.homedesignwoninginrichting.nl
Eigen parkeergelegenheid.
Direct bij de afslag ringweg richting Delfzijl.

DE GEZELLIGE WOONWINKEL - GOED BEREIKBAAR EN VRIENDELIJKE PRIJZEN!

link050

Dé vrijwilligerscentrale

Actief iets betekenen voor je wijk?
In **Lewenborg** zijn ze op zoek naar...

Medewerker

Reparatiewerkplaats Lewenborg

Ben jij gemotiveerd en enthousiast + digitaal onderlegd? Dan is WIJ op zoek naar jou! Ze zoeken een medewerker voor in de werkplaats. Inwoners brengen daar hun nu nog kapotte spullen. Deze spullen worden door talentvolle vrijwilligers 'gefixt'!

Reageren op deze vacature? Neem contact op met
vct@wij.groningen.nl, 06-54262476

Medewerker Groenbeheer

Stichting LeRoy kan hulp gebruiken! Wil jij je inzetten voor een zo gevarieerd mogelijk 'bomenbestand'? Herplanting, het aanvragen van vergunningen en bomen controleren - dat kan allemaal bij je taak horen.

Reageren op deze vacature? Neem contact op met
06-42263495, of stichting@leroy-groningen.nl

Bezoek onze [online vacaturebank](#) of kom langs.

Ontwikkellink

Ben je vrijwillig actief in de gemeente Groningen? Dan kan je **gratis** meedoen met de trainingen of workshops van Ontwikkellink. Leuk én interessant!

Zin om samen te zingen?

Dat kan op donderdag 14 december (09.30 tot 12.00 uur) onder leiding van de professionele zangleider, Pieter Bosma!

Aanmelden of nieuwsgierig naar ons aanbod:
www.link050.nl/ontwikkellink/



Oproep: Doe mee met Lewenborg TV

Woon je in Lewenborg en lijkt het je leuk om films te maken over je wijk? Kom dan bij Lewenborg TV! Wij maken elke maand een uitzending voor ons YouTube- en Facebook-kanaal. Met reportages over diverse (ook journalistieke) onderwerpen, portretten van bijzondere bewoners of plekken, we registreren optredens van Lewenborgse artiesten en natuurlijk doen we straatinterviews.

We werken in een redactie die 1 x per week op vrijdagmiddag bij elkaar komt om nieuwe onderwerpen te bespreken en gemaakte films te evalueren.

Nieuwe deelnemers krijgen een (gratis) cursus waarin ze worden opgeleid tot wijkjournalist. In die cursus leer je de basis van filmen, monteren, regisseren, researchen en interviewen van een ervaren docent audiovisuele journalistiek.

De eerstvolgende cursus begint in januari (bij voldoende deelname).

Voor wie?

- Je hebt een videocamera of mobiele telefoon waar je mee kunt filmen en je wilt je skills verbeteren;
- Of: je hebt nog nooit gefilmd maar het lijkt je leuk om beeldverhalen te vertellen over je wijk;
- Of: je bent student journalistiek of audiovisueel en je wilt werkervaring opdoen;
- Of: je hebt altijd al films of documentaires willen maken maar het kwam er maar niet van;
- Of het lijkt je leuk om wat voor reden dan ook.

En ben je niet bang voor computers (voor het monteren), ben je nieuwsgierig en heb je tijd en energie: meld je dan aan! Mail naar tvlewenborg@gmail.com.



Steun voor groen beheer blijkt uit onderzoek

GRONINGEN Begin oktober vroegen we bewoners: 'wat vind je van het beheer van de openbare ruimte?' We deden dat op markten en pleinen en via een online vragenlijst. Uiteindelijk deden 5.026 inwoners mee aan ons onderzoek.

Alle resultaten staan nu op de website van Groningen Gehoord: <https://www.groningengehoord.nl>. Algemene conclusie: er is veel steun voor het groene beheer van de gemeente, bewoners maken zich zorgen over klimaatverandering en afname biodiversiteit (ruimte voor verschillende planten en dieren). Het opruimen van zwerfafval moet volgens de deelnemers aan het onderzoek de

hoogste prioriteit krijgen. Het vlak maken van stoepen is met name in Haren en Ten Boer het belangrijkste.

We vroegen ook kinderburgemeester Jorn en loco-kinderburgemeester Ise wat zij belangrijk vinden aan het onderhoud. Zij noemden speelplekken van gerecycled materiaal, geen zwerfafval en hondendoep, pratende prullenbakken, bomen en nog meer... In deze video vertellen ze er alles over: <https://vimeo.com/888732451>.

De resultaten van dit onderzoek zijn belangrijke onderdelen voor nieuwe plannen voor het beheer van de openbare ruimte.

BERICHT



Omzien naar elkaar: soms is een klein gebaar al voldoende

Kerst is een tijd van bezinning, een tijd van samenzijn. Veel ouderen zullen vanwege nog sluimerende corona de feestdagen misschien alleen of met hun partner doorbrengen en niet op bezoek gaan bij familie of vrienden. Veel ouderen zien op tegen de komende feestdagen. Juist in deze donkere decemberdagen ligt eenzaamheid dan snel op de loer en kan een klein gebaar van aandacht al een lichtpuntje zijn. Hieronder vindt u een aantal suggesties voor de komende kerstperiode.

door **Henk Busker**

Kerstkaart

Een kaartje schrijven is een klein gebaar van persoonlijke aandacht dat vaak erg wordt gewaardeerd. Stuur een (zelfgemaakt) kerstkaartje met een persoonlijke handgeschreven wens. Of nog mooier, breng het kaartje zelf langs.

Lichtje

Kerst wordt ook wel het feest van licht genoemd. Kaarsjes verlichten de donkere dagen. Breng iemand een waxinelichtje voor de

kerstdagen met een persoonlijke boodschap. Maak samen een avondwandeling door de verlichte wijk.

Belcirkel

Een belcirkel is een mooie manier om met elkaar in contact te blijven en dagelijks even een praatje te maken. Een telefoontje wordt vaak erg gewaardeerd, zeker tijdens de kerstdagen. Het opzetten van een belcirkel is heel eenvoudig. Inventariseer wie er mee willen doen.

Het beste werkt een belcirkel bij maximaal 10 personen. De mensen die mee willen doen krijgen een lijstje van alle namen en telefoonnummers. Bespreek wie de contactpersoon is. Iedere ochtend belt de contactpersoon op een vast tijdstip de eerste persoon op de lijst en deze belt de volgende op de lijst en zo verder. De laatste persoon op de lijst belt weer de contactpersoon, zodat duidelijk is dat de cirkel rond is. Probeer voor 11.00 uur iedereen te bereiken.

Wanneer iemand niet opneemt, bel dan de volgende op de lijst om ervoor te zorgen dat de cirkel door blijft gaan. Probeer later opnieuw om de persoon die niet opnam telefonisch te bereiken. Mocht dit niet lukken, meld dit bij de contactpersoon van de cirkel.

Kerstviering

Voor veel ouderen is een kerkdienst een belangrijk moment van bezinning en samen zijn tijdens de kerst. Een mogelijkheid om mensen in de kerk of thuis deel te laten nemen is via een livestream. Kerken kunnen hun diensten streamen. Hier kunnen bezoekers kijken of er een dienst van hun eigen kerk aangeboden wordt of dat er elders een dienst is.

Kerstpakketje

Verras mensen met een klein persoonlijk kerstpakketje met daarin

bijvoorbeeld chocolaatjes, (zelfgemaakte) kerstkransjes, een kerstster of een kaarsje. Zo laat je op een warme manier weten dat je aan ze denkt. Breng het pakketje persoonlijk langs.

Kerstmaaltijd, ook digitaal

Wilde u als organisatie een kerstmaaltijd voor ouderen organiseren, maar gaat dit niet door? Een alternatief kan zijn om met een lokale cateraar naar mogelijkheden te kijken en een geplande kerstmaaltijd te laten bezorgen. Een andere optie is om samen tegelijkertijd dezelfde kerstmaaltijd te maken via videobellen en daarna digitaal aan te schuiven aan de kersttafel.

Zwaai naar elkaar

Ga alleen of met een groepje langs bij een ouderen. Wens elkaar een mooie Kerst toe.

Cursus Voel je goed!

LEWENBORG/BEIJUM Wil jij lekkerder in je vel zitten en gezonder leven? Weet je niet goed hoe je daarmee kan beginnen? Wil je informatie over gezonde voeding beter leren begrijpen? Wil je daar samen met anderen aan werken, zodat je elkaar kan steunen en helpen? Doe dan gratis mee aan de cursus Voel je goed!

Deze cursus is voor volwassenen in Groningen, die willen werken aan gezonder gewicht. De cursus bestaat uit 20 bijeenkomsten in makkelijke taal. In de cursus leer je op een eenvoudige manier over gezond eten en bewegen. Je krijgt advies van een diëtist.

Je krijgt een rondleiding door de supermarkt, je leert etiketten van voedingsmiddelen lezen, zodat je weet wat je eet. Tijdens de lessen gaan we ook samen bewegen. Ervaringen en tips worden met elkaar gedeeld. Zo motiveer je elkaar. Na deze cursus weet je beter wat gezonde voeding en gezonde beweging is en hoe je dit zelf kan gaan toepassen.

genieten;
• hebben er mooie vriendschappen bijgekregen.

Deze cursus wordt georganiseerd door gemeente Groningen in samenwerking met Prevititas, Groningen Beweegt, Alfa-College, Stichting Lezen & Schrijven en GGD Groningen.

De cursus start op donderdag 18 januari en duurt 20 weken. Het is elke week op donderdag van 9.30-12.00 uur. De lessen worden gegeven in het Trefpunt, Beijumerweg 17.

Aanmelden kan door te bellen met *Adri Carmio*, taalhuiscordinator, tel. 06 06 18187546.



Deelnemers die de cursus hebben gedaan:

- zijn afgevallen;
- voelen zich lekkerder in hun vel;
- kunnen informatie over gezondheid beter begrijpen;
- kunnen beter nee zeggen tegen verleidingen;
- hebben meer energie;
- kunnen meer van het leven

Kerstmarkt Heyerdahl 20 december

LEWENBORG Op woensdag 20 december organiseert het Heyerdahl College in Lewenborg aan de Kluiverboom 1B een kerstmarkt. Het Heyerdahl College is de middelbare school voor praktijkonderwijs in Lewenborg.

Samen met onze leerlingen wordt er een kerstmarkt verzorgd voor jong en oud. Er zal een hapje en drankje aanwezig zijn en alles wat verkocht wordt is door leerlingen gemaakt. Er worden onder andere kerstspulletjes, kaarshouders, servies en vintagespulletjes verkocht. We sluiten de kerstmarkt elk jaar af met een loting waar u leuke prijzen kan winnen.

De opbrengst van de kerstmarkt gaat naar het jongerencentrum 't Schip in Lewenborg. Dit is een centrum waar veel leuke activiteiten worden georganiseerd voor jongeren en de jeugd uit de wijk. Het is daarnaast voor veel jongeren een veilige plek om vrienden te maken en nieuwe dingen te leren. De markt zal van 13.00 u tot 15.00 uur plaatsvinden binnen de school en iedereen is van harte welkom. We kijken uit naar uw bezoek op 20 december!

Voorproeverij Kerst 2023 bij Alwyn

Ook dit jaar kan men weer komen 'voorproeven' bij Alwyn. Diverse wijnen worden ontkurkt of losgeschroefd om te proeven.

Ieder jaar is het voor veel mensen weer een opgave: welke wijn serveren we bij dat ene gerecht? Weer een Chardonnay bij de zalm of toch eens voor Grauburgunder kiezen? Port of Banyuls bij het kaasplankje? Een ruime selectie van de wijnen uit de advertentie in deze krant zal te proeven zijn tijdens deze 3-daagse.

Met behulp van het ingenieuze Coravin systeem, gaan we deze dagen onder meer een tweetal bijzondere Vintage Ports, een mooie gerijpte Rioja, een Pouilly-Fuissé uit de Bourgogne en iets heel bijzonders van Kurt Angerer uit het Kamptal in Oostenrijk laten proeven.



TE DOEN

Marathonradio-uitzending Radio Esperando voor Beatrix Kinderziekenhuis

ULGERSMAWEG Zoals elk jaar rond kerst, verzorgen Café Bar Veronica en Radio Esperando een marathonradio-uitzending, waarvan de opbrengst naar een goed doel gaat. Dit jaar is gekozen voor het Beatrix Kinderziekenhuis in Groningen. Tino Meijering, een Lewenborger in hart en nieren, is één van de deejays van Radio Esperando en een van de drijvende krachten achter de kerstactie.

door Saskia Osinga

Radio Esperando heeft als motto: gezelligheid kent geen tijd. De deejays zijn allemaal hardnekkige radioliefhebbers met dikwijls een verleden als etherpiraat. Piratenmuziek is dan ook wat je vooral hoort op deze populaire Groningse internetradiozender. Daarnaast is er veel Nederlands repertoire te horen, country, maar ook Engelstalige muziek.

Op Tweede Kerstdag start de marathonuitzending vanuit Café Bar Veronica aan de Ulgersmaweg. Eigenaar Jan Knevelman biedt er een feestelijk onderkomen aan de crew van Esperando, in zijn mooie café. De deejays van Esperando draaien daar verzoekplaten en er

zijn liveoptredens. In het café is een collectebus aanwezig. Het café is het kloppend hart van deze muzikale liefdadigheidsactie. Ook is er een verloting met mooie prijzen.

De uitzending duurt t/m zondag 31 december. Bij café Bar Veronica komt weer een metershoge zendmast te staan. Vorig jaar werd maar liefst 8000 euro voor Stichting KICA opgehaald.

De marathonuitzending is te beluisteren op frequentie: FM 100 mghz of via <https://radioesperando.nl> (doneren kan ook via de QR-code op de flyer).

Beatrix Kinderziekenhuis
UMCG VRIENDEN VAN HET BEATRIXKINDERZIEKENHUIS

Samen met elkaar
DONEREN
HELP MEE VOOR HET
BEATRIX
KINDERZIEKENHUIS

KERSTMARATHON
Café Bar VERONICA
ISM **RADIO ESPERANDO**

Live radio vanuit het cafe met iedere dag
Verloting van mooie prijzen en...
Live optredens van diverse Artiesten

DI 26 DEC.
T/M
ZO 31 DEC.

**MEDE MOGELIJK
GEMAAKT DOOR
ONZE SPONSOREN**

Wij zijn een actief, professioneel paardenbedrijf dat zich internationaal op alle gebieden van de paardensport begeeft.

Stal Brouwer
Holland

Achterhout 17-9401TH Gieten

Bankstellen IFF Eethoeken Relax stoelen Schilderijen.

MEUBEL-OUTLET GRONINGEN
ULGERSMAWEG 21A GRONINGEN

Voor de lekkerste oliebolletjes ga je naar:
Jantjes Oliebollenkraam
Borholmestraat 19723 AW Groningen
(parkeerplaats Bouwmarkt Bauhaus)

Alzheimer Café Groningen

Nieuwjaarsborrel, Gezamenlijk het nieuwe jaar 2024 in luiden.

Dinsdag 16 januari staat de bijeenkomst in het teken van het jaar 2024. Welke onderwerpen worden er besproken in het nieuwe jaar? Deze avond wordt er ook informatie gegeven door: Brein bieb, Wij Groningen en er zijn zorgmedewerkers aanwezig.

Onder het genot van een hapje en drankje (gemaakt door Werk-pro) samen het nieuwe jaar in gaan. Met elkaar op een laagdrempelig manier kennis maken, met de **vrijwilligers van het Alzheimer-café**, zorgmedewerkers, mantelzorgers en mensen met dementie. Welke onderwerpen kunnen we het aankomend jaar verwachten in het Alzheimer-café?

U bent van harte welkom en hoeft zich niet van te voren aan te melden.

Waar: BERNLEF (buurtrestaurant 'het huis van de wijk') aan de **VENUSLAAN 2** Groningen.

Hoe laat: Vanaf 19.00 uur staat de koffie klaar. Het programma start om 19.30 en eindigt om 21.30 uur.

Wanneer uw partner met dementie thuis blijft en u wilt hem/haar niet alleen laten, dan kunt u een beroep doen op een ervaren vrijwilliger van Humanitas: 050-3126000

Voor informatie kunt u een mail sturen naar J.grave@dignis.nl

Het Alzheimer Café wordt georganiseerd met medewerking van: Humanitas, Dignis, Werk-Pro en Zorggroep Groningen.



Elke dag feest met de online Visit Groningen Adventskalender

GRONINGEN Na het succes van de voorgaande jaren is de Visit Groningen Adventskalender terug. Van 1 december tot en met 24 december kunnen deelnemers dagelijks een nieuw deurtje van de digitale kalender openen via visitgroningen.nl/adventskalender. Marketing Groningen wil hiermee, samen met Groningers, liefhebbers van Groningen en lokale ondernemers, het jaar feestelijk afsluiten.

Prijzen winnen met Gronings tintje
Iedere dag kan je online een nieuw deurtje openmaken en meedoen met de winactie van die dag, waarvan de details pas onthuld worden bij het openen van elk deurtje - een ware verrassing zoals bij traditionele adventskalenders. Met deze

winacties maak je bijvoorbeeld kans op de leukste cadeaus die worden aangeboden door ondernemers en tickets voor leuke uitjes in de stad en provincie. Dit jaar belooft de adventskalender nog spectaculairder te zijn dan voorgaande jaren, met prijzen die het hart van elke Groninger

en liefhebber van de stad en provincie sneller zullen laten kloppen. Denk aan typisch Groningse cadeaupakketten, tickets voor evenementen en bijzondere uitjes, smakelijke ervaringen zoals diners en unieke overnachtingen.

Groningse cadeaus

De cadeaus worden aangeboden door ondernemers uit de stad en provincie. Met deze Adventskalender willen Marketing Groningen en de ondernemers samen met Groningers en fans van Groningen het jaar op een feestelijke manier afsluiten. 'Ondernemers reageerden erg enthousiast op onze vraag of ze mee wilden doen. Samen met hen hebben we echt een hele leuke Adventskalender gemaakt vol mooie cadeaus en prijzen. Zo maken we de decembermaand dit jaar nóg een stukje gezelliger'.

Geen prijs missen?

De adventskalender vind je op visitgroningen.nl/adventskalender. Zeker weten dat je geen prijs mist? Dan kun je je aanmelden voor de speciale dagelijkse nieuwsbrief. Of volg Visit Groningen op Instagram voor een dagelijkse reminder: [instagram.com/visitgroningen](https://www.instagram.com/visitgroningen)



De hal van het hoofdstation

foto: Melvin Jonker




Meer sociale woningbouw en betaalbare woningen in Meerstad

GRONINGEN Op 29 november 2023 heeft de gemeenteraad een model gekozen voor de ontwikkeling van plangebied Meerstad. Dat is een model met een woningbouwprogramma en voorzieningen, dat flink bijdraagt aan een stad voor iedereen (een ongedeelde stad) en waarbij de nadruk ligt op de komende tien jaar.

Meerstad voor iedereen is een wens die breed leeft. Het sluit aan bij de landelijke ambitie om meer sociaal en betaalbaar te bouwen en bij de politieke en bestuurlijke

wens in Groningen om een ongedeelde stad te creëren. In de Agenda voor de Toekomst met het Wensbeeld voor 2050 staat het ook al. Dat is vorig jaar tot stand gekomen in een openplanproces samen met honderden mensen. Nu heeft de gemeenteraad besloten op welke manier we dit verder kunnen uitwerken. De raad bekrachtigt hiermee dat de opdracht aan Bureau Meerstad is veranderd (die was oorspronkelijk: vooral bouwen voor het dure segment). Lees het hele artikel op de website van Bureau Meerstad: <https://tinyurl.com/3sah83ab>.

IN BEWEGING



woensdag 27 december	donderdag 28 december	vrijdag 29 december	zaterdag 30 december	zondag 31 december

Stap de deur uit en kom in beweging! Doe mee en wandel tussen kerst en oud&nieuw vijf dagen achter elkaar. Zet elke dag een kruisje voor het aantal minuten (of kilometers) dat je hebt gelopen.

Kijk ook eens op GroningenBeweegt.nl

Fysieke Challenge: loop elke dag een beetje meer. Dus bijvoorbeeld dag 1: 10 min, dag 2: 20 min, dag 3: 30 min, dag 4: 40 min en dag 5: 50 min.

Sociale Challenge: nodig tijdens je wandeling iemand uit om met je mee te lopen. Een vriend, buurtgenoot of familie. Of ga met een groepje uit je straat!

**Gratis 12 weekse pilot
vanaf donderdag 18 januari 2024!**



WANDEL
GROEPEN

DONDERDAGMIDDAG

🕒 13:00-13:30 RUSTIG WANDELEN
14:00-15:00 ACTIEF WANDELEN

📍 DE OUDE BIEB, ANKER 14-B

De Oude Bieb

Info en aanmelden:
charlotte@groningenbeweegt.nl
 of bel 06 28763254 (Charlotte)

f i

Sportschool Kelderwerk heeft een nieuw onderkomen

OOSTERPARK/LEWENBORG De Lewenborger Aleksander Spaijic is al jarenlang betrokken bij Stichting Kelderwerk, een sportschool voor mensen met een laag inkomen. Onlangs betrok Kelderwerk, na een periode waarin de activiteiten noodgedwongen stilgelegd moesten worden, een nieuw pand aan de Professor Rankestraat, in de Oosterparkwijk.

tekst en beeld **Saskia Osinga**

Kelderwerk kent inmiddels een lange geschiedenis en heeft al op verschillende plekken in de stad gezeten. 'Dat klopt', vertelt Aleks. 'We zijn met Kelderwerk al meer dan twintig jaar actief. Kelderwerk is ooit begonnen vanuit jongeren centrum Simplon. Simplon Fitness werd Kelderwerk. Het zat toen in het gedeelte waar nu het hotel zit. Er kwam een tijd dat we langs diverse locaties in de stad zwierven. We waren afhankelijk van leegstandpanden. Van leegstandbeheerder Carex konden we panden huren. Dat waren dan wel steeds tijdelijke panden.'

Aleks vervolgt zijn verhaal: 'Zo'n acht jaar zat Kelderwerk gevestigd onder in de Rabotoren, in Paddepoel, totdat dat gebouw gesloopt werd in 2017. Zo hebben we een tijd in het pand van Backbone050 gezeten, in Vinkhuizen, en dat was voor veel mensen te ver weg, of niet prettig om in het donker naartoe te fietsen. Daarom is de nieuwe plek in de Oosterparkwijk ideaal: lekker centraal.'

Kelderwerk is veel meer dan een sportschool voor minima. 'Absoluut', bevestigt Aleks. 'We willen natuurlijk mensen in een achterstandssituatie graag in beweging krijgen. Mensen met een smalle beurs kunnen bij ons terecht. Je zit bij Kelderwerk niet aan een abonnement vast; je betaalt per maand voor onbeperkt sporten of je schaft een strippenkaart aan.' Aleks benadrukt dat Kelderwerk een plek voor

iedereen is, voor rijk of arm, jong of oud. 'Mensen uit de hele stad komen sporten bij Kelderwerk, veel mensen uit de oude wijken, maar ook mensen uit Lewenborg en uit Meerstad.'

Sociale onderneming

'Daarnaast is Stichting Kelderwerk een sociale onderneming', vertelt Aleks. 'Wie wil, kan hier terecht voor een re-integratietraject, zoals een participatiebaan of om vrijwilligerswerk te doen. Het is een prachtige plek om weer arbeidsritme op te doen. Je hoeft geen specifieke kennis over sport en fitness te hebben. We leren hier van elkaar. Daarnaast zijn er wel mogelijkheden om een opleiding in sport en beweging te volgen; de fitvak A en B opleiding voor fitnessinstructeur, maar ook sportmassage en ouderensport kan na A en B gevolgd worden.

Onze bezoekers hebben een diverse achtergrond, van overal uit de stad. Sommigen sporten hier vanuit een hulpverleningstraject.'

Ontmoeting net zo belangrijk als sport

'De sfeer bij binnenkomst hier is heel goed; we vinden het belangrijk een leuke ontmoetingsplek te zijn, waar je ook een kopje koffie kunt drinken. Daarnaast lopen er hier geen opgepompte mannen en vrouwen in strakke pakjes rond, waardoor je je veel sneller op je gemak kunt voelen.' Aleks vindt het belangrijk dat je mensen perspec-



Aleksander Spaijic (Aleks)

tief kunt bieden en als ze hier werken, verantwoordelijkheid leren geven.

In het najaar kwam het nieuws van de nieuwe locatie voor Kelderwerk. Hoe ging dat in zijn werk? 'De gemeente bood ons deze locatie aan en hij ligt mooi centraal.' Aleks vertelt dat hij zelf werkzaam is bij WIJ Oosterparkwijk en van daaruit ook makkelijk verbindingen kan leggen richting Kelderwerk. Dat is een bijkomend voordeel, naast de centrale ligging in een mooi pand. 'De Oosterparkwijk is een wijk met veel (stil-

le) armoede en ook werkende armen, een nieuwe doelgroep...'

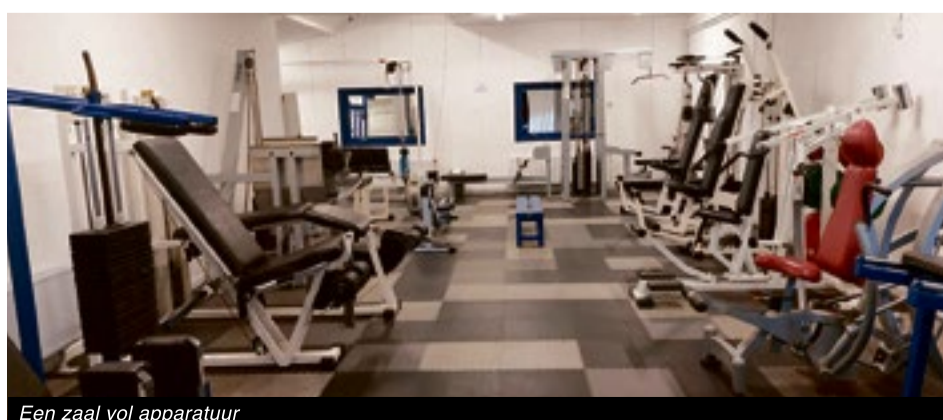
Kelderwerk lag een tijd stil en jullie zijn zelfs nog een crowdfunding begonnen. 'Tijdens de coronaperiode huurden we van een particulier aan de Ulgersmaweg, maar hadden we te weinig inkomsten. Tussen april 2021 en augustus 2023 hebben we de spullen in de opslag gedaan, wachtend op een pand, om weer een nieuwe start te kunnen maken. In die tijd startten we een crowdfunding voor de toekomst van Kelderwerk. De gemeente heeft actief meegekeken naar een nieuwe plek voor ons en onlangs hebben we eindelijk de deuren weer geopend aan de Professor Rankestraat. Kom langs!'

Sporten bij Kelderwerk, om het geld hoeft je het niet te laten

'Je bent echt goedkoop uit om te sporten bij Kelderwerk. Je kan kiezen voor een abonnement of een strippenkaart. Er wordt niet naar je inkomen gekeken. Tijdens openingstijden kun je vrij trainen en als je voor het eerst komt, kun je een afspraak maken voor begeleiding, zodat je alle fitnessapparaten goed leert kennen.

Op elke maandagochtend is er een speciale vrouwengroep. Zeker voor vrouwen met een moslimachtergrond, verlaagt dit de drempel om te sporten.'

Voor meer info, zie de website van Kelderwerk <http://www.kelderwerk.nl>.



Een zaal vol apparatuur

lefrier

t 088 - 20 33 000 | info@lefrier.nl | www.lefrier.nl

f t i



staat voor
wonen

door samen
te werken aan
een duurzame
woonomgeving

DE OUDE BIEB



Nieuwtjes uit De Oude Bieb - december

Nieuwe openingstijden kringloopwinkel

Na de feestdagen gaan we weer volop aan de bak. We hebben harde werkers in ons midden en daarom kan De Biebshop, onze mooie tweedehands kringloopwinkel, langer open! Vanaf 2 januari zijn de nieuwe openingstijden: op maandag van 13.00 tot 16.00 uur en van dinsdag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur. Kom je gauw langs in het nieuwe jaar?

Dicht tussen Kerst en Oud & Nieuw

Onze vrijwilligers staan het hele jaar voor je klaar. Met bingo, schilderen, klaverjassen, elke ochtend een praatje en lekkere koffie. Dus ook zij hebben het verdiend om tijdens de feestdagen tijd met familie te spenderen. Daarom gaan we tussen Kerst en Oud & Nieuw een paar dagen dicht. Vanaf dinsdag 2 januari ben je weer van harte welkom! Dan hebben we allemaal nieuwe energie om voor elkaar klaar te staan.

Je kunt je vanaf 3 januari weer aanmelden voor alle leuke gratis activiteiten bij De Oude Bieb.

Klus- en Tuinafdeling

Zoals in november aangekondigd, beginnen we bij De Oude Bieb met een Klus- en Tuinafdeling, voor kleine klussen in en rondom het huis die je zelf niet meer kunt doen. Bijvoorbeeld een lamp vervangen, een foto aan de muur hangen, een plint weer vastzetten of de stoeptegel goed leggen. We

horen namelijk steeds meer in de wijk dat bewoners graag iemand zouden hebben om de kleine klussen voor ze te doen. We zijn bij De Oude Bieb daarom heel blij dat we de nieuwe afdeling kunnen beginnen. En het is natuurlijk fijn dat vrijwilligers Chiel en Gerard zich hiervoor inzetten.

Heb je een kleine klus die je graag af wilt hebben? Dan kun je binnenkort De Oude Bieb bellen – en het wordt geregeld!

‘We zijn jouw verlengde familie, die je kunt vragen om te helpen met de kleine klussen in huis die jou zelf niet meer lukken’, zegt Chiel, hier op de foto te zien. ‘Wij zorgen daarbij voor het gereedschap, maar je moet wel zelf dingen als kit, schroeven en bijvoorbeeld lampen in huis hebben. Mocht het niet lukken om dit zelf aan te schaffen, kun je altijd met ons in overleg. We willen vooral wijkbewoners helpen met een kleine portemonnee. Wanneer je even niet weet wie van je burens of familie je kunt vragen.’

Chiel is met collega-vrijwilliger Gerard nu aan het proefdraaien met de klussen. In januari worden de puntjes op de i gezet, zodat ze in het voorjaar voor jou aan de slag kunnen – en dit is wat ze ervaren: ‘Het is leuk werk om te doen. We helpen mensen weer verder en maken gezellig met iedereen een praatje. We doen geen grote tijdrovende

Overzicht gratis activiteiten

- Koffietafel (maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur)
- Jeu de Boules (maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur van mei t/m oktober bij Kraaijenest)
- Get Hooked (dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur en vanaf 27 september woensdagavond van 19.30 tot 21.30 uur)
- Spelletjesavond (iedere laatste dinsdagavond van de maand van 19.00 tot 21.30 uur)
- Koor Zin in Zingen* (woensdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur in MON, Bieslookstraat 23)
- Schilderclub (woensdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur)
- Buurtmaaltijd voor alleenstaanden (woensdagmiddag, inloop om 13.15 uur)
- Creatieve workshops (2 keer per maand op donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur)
- Bingo (1 keer per maand op donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur)
- Sjoelclub (donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur)
- Klaverjassen (vrijdagmiddag van 13.00 tot 15.30 uur)
- Massage/reiki (1 keer per maand op afspraak op vrijdagmiddag tussen 13.00 en 16.00 uur)

Locatie activiteiten

Alle activiteiten, met uitzondering van het Koor Zin in Zingen en Jeu de Boules, vinden plaats in De Oude Bieb, Anker 14-B in Lewenborg.

Voor alle activiteiten, met uitzondering van de koffieochtenden en de Spelletjesavonden, geldt: wil je voor het eerst meedoen, dan kun je je opgeven bij een van de gastmensen of bellen met De Oude Bieb, telefoonnummer: (050) 851 78 06.

Heb je al eerder meegedaan, dan word je gebeld door De Oude Bieb!

klussen, maar willen wel de tijd nemen wanneer we bij buurtbewoners over de vloer zijn. De klus willen we af hebben. Lukt het niet met kit? Dan lukt het wel met een spijker.’

Heb je ook een klus voor Chiel en Gerard? In het voorjaar geven we meer informatie over hoe je contact met de klussers op kunt nemen. De klussen zijn altijd op afspraak. Eerst om te kijken wat er moet gebeuren en wat daarvoor nodig is, en daarna wordt de klus geklaard.

Kerstvieren

De kerstdagen komen er weer aan. Een tijd dat we extra aan-

dacht aan elkaar besteden. Je gezelschap is het mooiste cadeau dat je elkaar kunt geven. Een klein beetje aandacht maakt al een wereld van verschil! Onze vrijwilligers proberen dit het hele jaar door te bieden. En daar willen we ze hartelijk voor bedanken tijdens een fijne kerstbijeenkomst. We wensen jullie ook hele fijne feestdagen toe en een gelukkig en gezond nieuw jaar!

Meters maken met de wandelgroep

Op 18 januari start in samenwerking met Groningen Beweegt een wandelgroep, zoals vorige maand aangekondigd.

Je kunt kiezen uit twee groepen:

Rustig wandelen – van 13.00 tot 13.30 uur
Actief wandelen – van 14.00 tot 15.00 uur

Of je nu flinke stappen wilt zetten voor een uur, of even een half-uurtje een ommetje wilt maken. Het is een wandelreeks van 12 weken. Vind je het leuk om mee te doen? Je kunt altijd aansluiten bij de groep. Mail Charlotte Siekema op charlotte@ groningenbeweegt.nl of bel haar op (06) 28 76 32 54. Samen wandelen motiveert en helpt om je beter te voelen. Zo heb je leuke contacten en werk je aan een gezonde levensstijl. Doe ook mee!



Mama Café Kinder EHBO workshop

Mama Café Lewenborg – nieuw en nu al een succes

LEWENBORG Het Mama Café Lewenborg, dat begon bij een verlangen naar meer verbinding met andere moeders in de wijk, is inmiddels (via het wijkbudget) een heus succes aan het worden. Afgelopen maanden organiseerde het Mama Café op de eerste vrijdag van de maand onder andere Recycle Sint en een Kinder EHBO workshop. Er werd veel speelgoed ingeleverd dat een tweede leven zou krijgen, en ook gingen de moeders met gevulde tassen (voor nop) weer terug naar huis. Wat zullen de kinderen ook genieten hebben en wat was het gezellig om de moeders uit Lewenborg zo kennis te laten maken met een duurzame manier van feestdagen inkopen doen.

Ook de Kinder EHBO workshop avond van november was een groot succes. Meer dan 20 moeders (en een jonge oma) kwamen vol verwachting in Het Dok samen om meer te leren over het voorkomen en behandelen van ongelukjes in en om het huis. De enthousiaste instructeur zorgde voor een interactieve en vooral leerzame avond, waar wat ons betreft een vervolg op komt.

Mama Wellness avond op 12 januari

Ook het komende jaar zullen we weer een aantal Mama Café's organiseren op de eerste vrijdag van de maand. Uitzondering daarop is gelijk de eerste keer, omdat deze vrijdag in de kerstvakantie valt. Wat in het vat zit verzuurd niet, dus we gaan het jaar aftrappen met een heerlijke Mama Wellness avond voor alle moeders in Lewenborg die na de drukke feestdagen wel wat ontspanning kunnen gebruiken.

Je kunt hierbij denken aan een heerlijke gezichtsbehandeling, een massage, misschien kun je wel mooie henna laten zetten, of je voeten laten verwennen. Met de invulling hiervan zijn we nog druk aan de slag. Dus mocht je een wellness-achtergrond hebben en op deze avond moeders uit Lewenborg en omgeving in de watten willen leggen?

Neem dan gerust contact met ons op via: mamacafelwb@gmail.com.

Programma 2024

Daarnaast hebben we nog veel meer leuks op de planning staan. Wat dacht je van een weerbaarheids-training op 2 februari, een bingo in maart en nog een heerlijke wandelavond met lekkers in april. Al met al genoeg te doen en genoeg leuke momenten om andere moeders te leren kennen en wellicht ook van elkaar te leren.



Chiel in actie

foto: DOB



Nieuw in Groningen: Open studio speciaal voor jongeren



Volle bak tijdens de opening in Vinkhuizen

GRONINGEN/LEWENBORG Vrijdagavond 1 december was de opening van Open studio: vrij toegankelijke creatieve studio's in de gemeente Groningen voor en door jongeren, waar jongeren minimaal één keer per week gratis welkom zijn. Het aantal jongeren met depressieve klachten, angststoornissen en burn-out is de afgelopen jaren flink gestegen. Uit onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie blijkt dat maar liefst 80% van de psychische problemen zich ontwikkelen tussen de leeftijd van vijftien tot vijfentwintig jaar oud. Volgens het Nederlands Jeugdinstituut is het daarom een opgave van de samenleving als geheel om de omstandigheden te verbeteren waarin kinderen en jongeren opgroeien.

Met Open studio hoopt VRIJDAG iets in beweging te zetten als het gaat om het verbeteren van de omstandigheden waarin jongeren opgroeien. Samen met diverse culturele, welzijns- en zorgorganisaties ondersteunt VRIJDAG acht bestaande en nieuwe studio's voor jongeren in de gemeente Groningen. Open studio bestaat uit acht studio's op verschillende locaties in Groningen. Elke studio richt zich op een of meerdere kunst disciplines, zoals muziek, dans, theater, schilderen, ontwerpen. De studio's zijn allemaal gestart vanuit de behoefte en belevingswereld van de jongeren, zij hebben de regie en alle jongeren zijn welkom.

Een plek waar jongeren zich thuis voelen

Iedere studio is op vaste momenten in de week open en heeft een artistiek begeleider die samen met de jongeren bepaalt waar ze mee aan de slag gaan, er is alle ruimte voor het creatieve proces. Hier ontdekken jongeren hun creatieve talenten, ontmoeten elkaar en vormen samen een community. Het gesprek met de jongeren wordt steeds gevoerd om zo plekken te creëren waar zij zich thuis voelen, de ruimte krijgen en gezien worden. 'Mijn wens is dat de studio een plek is waar jongeren alle ruimte krijgen om zelf te bepalen

waarmee ze aan de slag willen, om zelf te ontdekken waar de interesse en voorkeur naar uitgaat, om dingen te maken die mogen mislukken en weer opnieuw te kunnen beginnen. Dat jongeren zich op een positieve manier bewust worden van zichzelf, elkaar en hun plek in de maatschappij. Dat ze zich vaardig en zelfverzekerd voelen', aldus Benthe van Aalst, programmaleider Open studio.



Al volop in gebruik in Lewenborg

foto's: Nienke Maat

Studio's verspreid over de stad en gratis toegankelijk

De studio's zijn minimaal één keer per week open en gratis toegankelijk. Verschillende studio's hebben hun deuren al geopend, namelijk: StudioT (muziek),

STU33 (muziek) in Lewenborg, X_YUSUF_BOSS en Roodkopje (dans en muziek), CLUB BEK-STEELG (theater), SCN Vinkhuizen (mixed arts), MFC De Wijert (mixed arts). De studio's in Ten Boer (mixed arts) en Haren openen binnenkort ook hun deuren.

Jongeren uit alle wijken zijn welkom om langs te komen. De studio's zijn verspreid over de gemeente Groningen. Op dit moment zijn de studio's te vinden in de wijken Paddepoel/Selwerd, Lewenborg, Vinkhuizen, bij de Kunstwerf in het centrum, in de Wijert, Ten Boer en Haren.

Meer informatie over de openingstijden en wat elke studio te bieden heeft lees je op bijvrijdag.nl/openstudio.

Collectieve aanpak naar verbeterd welzijn

Cultuurparticipatie zorgt voor verbinding en bevordert de ontwikkeling van een positief zelfbeeld. Daarom biedt Open studio jongeren de ruimte en het materiaal om op een creatieve manier uiting te geven aan wat hen bezighoudt en zo te ontdekken wat creativiteit voor hen kan betekenen.

De studio's worden nadrukkelijk samen met de jongeren ontwikkeld. Ze zijn betrokken bij de selectie van de studiobegeleider, ze praten mee over het aanbod en de inrichting, het bedenken van een naam en het werven van nieuwe jongeren.

Open studio is een samenwerking tussen gemeente Groningen, VRIJDAG in de Buurt, Lentis, Philadelphia, WIJ Groningen, Humanitas, Jimmy's en Mentaal Gezond Groningen.

Ook is er ruimte om nog nieuwe ideeën en initiatieven te bespreken en met elkaar de samenwerking op te zoeken. Er liggen al een heleboel mooie plannen!

Naast het bespreken van culturele initiatieven, wordt de avond gevuld met muziek, optredens, kunst en een mini-tentoonstelling. Het volledige programma zal binnenkort bekend worden gemaakt op de Facebookpagina van Vrijdag In de Buurt.

Iedereen in de wijk met hart voor kunst en cultuur is van harte uitgenodigd, dus zet het in je agenda!

Voor meer info: michiel.rasker@bijvrijdag.nl



Uitjes voor de kerstvakantie en meer

WinterWelVaart

Het meest knusse evenement is natuurlijk al jaren WinterWelVaart in het A-kwartier in de binnenstad, waar alleen al de prachtig verlichte schepen een lust voor het oog zijn. Pure betovering in de Groningse binnenstad! Tal van historische schepen hebben tijdens WinterWelVaart aangemeerd in de binnenstad en op en rondom de schepen is van alles te doen. Onder deze nostalgische schepen, zo'n twintig in totaal, bevinden zich tjalken, schoeners, klippers en coasters. Museum aan de A (voorheen het Scheepvaartmuseum) neemt een prominente plek in tijdens WinterWelVaart. Er zijn concerten, lezingen, workshops en verschillende voorstellingen. WinterWelVaart is een gratis toegankelijk evenement, alleen voor sommige onderdelen wordt entree gevraagd.

door **Saskia Osinga**

Overal is wat te doen in het A-kwartier

Kom aan boord van de verlichte schepen, langs de Hoge, Lage en Kleine der A, waar de schippers vertellen over hun bijzondere schip. Waar je kunt mast klimmen, of naar een optreden kunt luisteren van muzikale acts uit de regio. Op een van de schepen worden Groningse volksverhalen verteld. Daarnaast word je in de Akerk, Museum aan de A en bij Café het Pomphuis op je wenken bediend, met tal van leuk live entertainment, zoals de geweldige streektalmuziek van Van de Straat (inmiddels welbekend bij menig Lewenborger).

Kunstroute

Dit jaar is er weer een kunstroute langs WinterWelVaart. Ateliers en galerieën in het A-kwartier én op de schepen zijn vrij toegankelijk. Een groot aantal van deze ateliers betreft leden van de Groningse kunstenaarskring De Ploeg. (Zie de website voor precieze locaties en deelnemende kunstenaars).

Wintermarkt

Geen WinterWelVaart zonder veelzijdige wintermarkt met tal van kraampjes met hapjes en drankjes, kunstnijverheid, leuke prullaria en nog veel meer.

Akerk

Vrijdagmiddag vanaf 17 uur is de Akerk te bezoeken. Tussen 17 en 18 uur is er dan muziek van het Noordpool Orkest, dat samen met studenten een concert verzorgt. Jazzband Shoom geeft diverse optredens in de Akerk. Daarnaast treden tijdens het WinterWelVaart weekend koren op en wordt het orgel bespeeld. 's Avonds zijn er op wandelingen over de gewelven van de Akerk. Uitsluitend voor waaghalzen!, niet voor onder de 12 jaar en je moet zeker geen last hebben van claustrofobie of hoogtevrees. Aanmelden verplicht via aanmelden@akerk.nl (entree 4 euro). Alle info is te vinden op www.winterwelvaart.nl.

TuinInDeStad: Yulemarkt en Carnivale

Niet heel vlakbij, maar alleszins de moeite waard. TuinInDeStad is gesitueerd tussen Vinkhuizen en De Held, aan de Tarralaan 6 (per bus, lijn35/39 vanaf het hoofdstation, halte Hans Lodeizenstraat in De Held). Op vrijdag 22 december is er van 16 uur tot 21 uur een gezellige Yulemarkt, met tal van ambachtelijke en lokale producten, verwarmende versnaperingen, vuur en ritueel, een sfeervolle ambiance. Daarnaast is er live muziek en volop wintermagie.

Carnivale

Op vrijdag 29 en zaterdag 30 december wordt het terrein van TuinInDeStad omgetoverd tot de magische wereld van Carnivale. Een nostalgisch circus uit vervlogen tijden, zal je doen verwonderen. Heel leuk voor jong en oud. Met klassieke spelletjes op het terrein zoals de Kop van Jut, een zweefmolen en spelletjes. Tussen 14 en 18 uur diverse circusvoorstellingen van Ludmilla, the Gorilla Woman, Levita, het zwevende meisje en Samira, de waarzegster. Knipkaart voor 7,50 €. Op vrijdagavond is er een Carnivale Café (tickets 15 euro inclusief consumpties) met een avondvullend programma vol nachtclub variëteit. Tijdens Carnivale is de huiskamer van TuinInDeStad open en zijn er soep, warme bollen en lekkere drankjes verkrijgbaar.

Universiteitsmuseum

In het Universiteitsmuseum in de Oude Kijk in 't Jatstraat zijn in de kerstvakantie tal van activiteiten voor kinderen, zoals slijm maken, of de experimentenmiddag waar je badzout, tandpasta of een lavalamp kunt maken. Voor volwassenen is de reguliere tentoonstelling 'Phallus, norm en vorm' te bezichtigen, evenals het anatomisch theater. Voor tickets en prijzen (met stadspas gratis) zie <https://www.rug.nl/museum>.



WinterWelVaart op zijn mooist...

foto: Sebastiaan Rodenhuis

Kom je ook naar het Cultuurcafé van Lewenborg op dinsdag 16 januari in Het Dok?



Cultuurcoach Michiel Rasker organiseert samen met zijn voorganger Lucas Winkel een Cultuurcafé in de grote zaal van Het Dok op 16 januari vanaf 19.00

uur. Graag willen we jullie daar de culturele initiatieven voorleggen die in de planning staan voor Lewenborg in 2024 vanuit Vrijdag In de Buurt.

NATUURLIJK LEROY & VLINDERTUIN

Nieuwe grondwet

tekst en beeld Peter Kruijt

Vrouwe Jusititia is blind. Ik zag haar voor het eerst boven de deur van het pand aan de Ossenmarkt, waar vanaf het midden van de achttiende eeuw de Groninger rechtbank was gehuisvest. Gesloten ogen, een weegschaal in haar linkerhand en een zwaard in haar rechterhand. Ik was nog geen tiener en niemand gaf mij de uitleg die bij dit beeld hoort. Rechtspreken en recht doen zonder aanzien des persoons en kijkend enkel naar de feiten en de daden. Links wikt en weegt zij, rechts wordt er gevonnist. Wat mij bijbleef, is dat het recht blind kan zijn. Veel later begreep ik dat er vele soorten recht zijn. Toen pas leerde ik wat universele rechten zijn. We noemen deze rechten universeel, maar ze hebben vooral betrekking op mensen. Je kan je afvragen welk recht mensen hebben om hun rechten universeel te verklaren. Zijn wij de enige soort in het universum die recht heeft op..... recht? Er zijn mensen die daar heel anders over denken. Alweer ruim een eeuw strijden zij



Welke rechten heeft de natuur?



Scan de code en hoor meer over het bos dat van zichzelf is

voor de rechten van dieren. Veel leden van de Verenigde Naties van mensen hebben die rechten in de grondwet opgenomen. Diersoorten kunnen beschermd worden en een schending van hun welzijn kan strafbaar zijn voor het mensen-

recht. Dat is een geweldige verbetering, maar hoe zit het met de rechten van andere levensvormen? Stefano Manusco schreef een paar jaar geleden een krachtig pleidooi voor de rechten van de grote maar zeer kwetsbare Natie van de Planten. Ik heb nog niet gehoord dat die rechten ergens in de grondwetten van één van de naties van mensen zijn opgenomen. Wel hoorde ik van de Rights of Nature beweging. Die werkt aan een code voor de bescherming van natuurlijke systemen. Met die code moet ecoside, de vernietiging van die systemen, uiteindelijk in het strafrecht opgenomen kunnen worden. Maar wat als het uiteindelijk zo lang duurt dat natuurlijke systemen al blijvend en onherstelbaar beschadigd zijn? Dat zijn grote vragen voor grote problemen. Misschien een beetje te groot? Zouden wij samen nu al iets kunnen doen waarmee we alvast aan zo'n oplossing kunnen werken? Iets dat voor een-

ieder behapbaar is? Warem-pel hebben wij in ons eigen Nederland zo'n initiatief. Een klein stapje dat jij en ik nu al kunnen maken is ondersteuning van dit sympathieke plan. Twaalf hectare op de Overijsselse Holterberg is uitgeroepen tot 'bos dat van zichzelf is'. Eerst voor enkele jaren, moet dit bos straks een millenniumlang zeggenschap over zichzelf hebben. Mensen mogen er tien eeuwen lang niets doen. Het bos kan in die tijd bos worden zoals een bos dat van zichzelf is een duizendjarig bos wordt. Om te beginnen is er een stichting opgericht en een overeenkomst met de huidige eigenaar, Staatsbosbeheer, gesloten voor een aanloopperiode. Langs deze weg wil de stichting BOZZ de Rights of Nature beweging naar Nederland halen. Meedoen is een klein stapje. Een druppel op een gloeiende plaat. Het is wel jouw druppel op die gloeiende plaat! Veel van die druppels leiden misschien ooit tot een nieuwe grondwet.



Stichting Vlindertuin Lewenborg
Roer 142k 9733 AL Groningen
vlindertuinlewenborg@gmail.com
www.vlindertuinlewenborg.nl

Geuren

tekst en beeld Bas Schoonenboom

De redactie van de Lewenborger steekt zijn neus in nieuwtjes. Wij doen dat anders. Nu het gesneeuwd heeft zijn we niet zo met onze neusprikkels bezig. De neus zit dicht of een verkoudheid. De geur van bijvoorbeeld ozon na een fikse regenbui in de zomer is nu wel verdwenen. Er is een parfum op de markt gebracht dat ruikt naar ozon. Een mix van houtgeuren en een druppeltje citroen is genoeg om die geur opnieuw te ervaren. Kost ff vanaf € 150 eurootjes. Ze verzinnen wat. Heeft de wijk Lewenborg ook een geur of de Drielanden of Kajuit?

Voor een wilde bij als de hommelp steekt het niet zo nauw. Op zoek naar voer kan dit beestje een krokus totaal aan flarden scheuren. Geen verfijnde neus dus.

Nu de Kerstdagen in aantocht zijn willen we de frisse geuren van kerstbomen, dennen of zilversparren opsnuiven. Ga naar het Pinetum op Wimpel, het kerstgevoel komt terug.

Op de Vlindertuin staan nogal wat struiken van de Gelderse roos. De bessen ervan moeten vogels niet. Maak een prutje van die bessen en de geur is niet te genieten! Dat is meurend in het kwadraat.

Een dier dat ongetwijfeld op geur afkomt is de egel. Kennelijk uit zijn winterslaap snoept het aan onze appels die op onze picknicktafel liggen. Ze worden uitgehold. Een vogel? Een raadsel want de keutels worden herhaaldelijk achtergelaten. Heeft de egel een neus voor fruit nu er weinig insecten zijn? In ieder geval kan hij of zij goed ruiken met zijn of haar slurfje. Daarnaast bezit de egel het orgaan van Jakobsen. Hiermee worden nieuwe geuren afgesnuffeld. Dat gaat samen met veel speeksel. Als dit alles klopt hebben we een egelfamilie op de tuin. Dat is nieuws!

Om onze reukzin wat te versterken sluiten we het jaar af met glühwein, een knetterend houtvuurtje, geurende jasmijnthee en aangebrande worstjes.

Prettige kerstdagen en een goed uiteinde gewenst.

Bas en vrienden van de Vlindertuin



Egelkeutels

Weer wat anders in het LeRoy

tekst en beeld Wim Velt

Nog geen maand geleden ging het er roeg aan toe. Een dikke storm uit het noorden. Daar had niet iedere boom in het LeRoy van terug. Werk aan de winkel voor de vrijwillige zaagploeg en voer voor de houtkachel van het LeRoy-huis en het buurtvuur.

In de eerste week van deze maand weer eens sneeuw, iets waar we andere jaren wel tot februari op moesten wachten. Het leverde prachtige plaatjes op, zoals in de Koepeeltuin, het stukje LeRoy tussen Mast, Ra en Patrijspoort.

Deze plek was ooit een moestuincomplex, daarna een sportterreintje en toen een door bramen overwoekerde vuilnisbelt. Zestien jaar geleden werd het langzaam maar zeker een heel bijzondere plek met gestapelde muurtjes, bloeiende struiken, wandelpaadjes, een vijvertje en een stenen trap tegen de Bult op. Alleen het theekoepeltje, hangplek voor twee personen, waar deze tuin haar naam aan te danken heeft, is nog nooit gebouwd. Er wordt hier zo nu en dan nog wat opgeruimd en gesnoeid, maar vandaaltjes en de natuur lijken toch weer aan de winnende hand. Een mooie uitdaging voor de gestaag groeiende ploeg vrijwilligers om hier het komende jaar alsnog het allerbeste stukje LeRoy van te maken.

Prettige feestdagen!

En daarna... handen uit je mouwen.



KERKENROOSTER

DE BOEI

Restoration Church – Herstelgemeente

Voorganger: Pastor J.J. van Mourik
Telefoon: 050-549 41 41 www.restorationherstel.nl

Datum	Plaats	Tijd	Predikant
17 dec.	Emmaüskerk	15.00 uur	Dhr. R. Lange
24 dec.	Emmaüskerk	15.00 uur	Dhr. R. Zegers
31 dec.	Emmaüskerk	15.00 uur	Pastor J.J. van Mourik
07 jan.	Emmaüskerk	15.00 uur	Rev. L. van den Kerkhof
14 jan.	Emmaüskerk	15.00 uur	Dhr. R. Lange

P.K.N. gemeente Damsterboord

Predikant: ds. J. Wilts, Noordijkerweg 14/16 Groningen
Telefoon: 050-280 88 63 www.damsterboord.nl

Van harte welkom in onze zondagse diensten. U vindt de data en tijden voor de diensten ook op de website onder de knop Liturgie en kerkomroep. Tegenwoordig kunt u de diensten ook thuis meekijken of later bekijken. Alleen luisteren kan ook. Dat kan via <https://www.kerkomroep.nl/#/kerken/10843>. Tot ziens!

Datum	Plaats	Tijd	Predikant
17 dec.	Stefanuskerk	10.00 uur	ds. J. Wilts
24 dec.	Stefanuskerk	22.00 uur	ds. J. Wilts
			<i>Kerstnacht met koor en mooie versieringen</i>
25 dec.	Stefanuskerk	10.00 uur	ds. J. Wilts
31 dec.	Stefanuskerk	10.00 uur	gemeenteleden

De diensten voor het nieuwe jaar zijn nog niet bekend. U kunt de tijden vinden op de website van Damsterboord.

R.K. Walfriedgemeenschap (Hildegardparochie)

Pastores: A. Jellema, telefoon 06-12717774 en M. Oosting, telefoon 06-39175000. Kerkgebouw: Emmaüskerk, Ra 4
Telefoon: 050 – 541 21 15 www.hildegardparochie.nl

Datum	Plaats	Tijd	Predikant
07 jan.	Emmaüskerk	11.15 uur	Pastor M. Oosting
14 jan.	Emmaüskerk	11.15 uur	Pastor A. Jellema
21 jan.	Emmaüskerk	10.30 uur	Oecumenische viering pastor M. Oosting en Ds. Jan Wilts
28 jan.	Emmaüskerk	11.15 uur	Pastor M. Oosting
04 febr.	Emmaüskerk	11.15 uur	Pastor A. Jellema

NB. Iedere woensdagmorgen is vanaf 10.00 uur tot 12.00 uur de kerk open voor een moment van stilte, voor een gebed of om even een kaarsje aan te steken. U bent van harte welkom.

**Multicultureel Vrouwen Centrum De Boei****Waar vindt u De Boei?**

Multicultureel Vrouwen centrum De Boei is gehuisvest op de 1e verdieping in Wijkcentrum Het Dok. Daar zijn we bereikbaar met trap en de lift. Ons telefoonnr.: 06-25301671
Website: www.vrouwencentrumdeboei.nl
E-mail: info@vrouwencentrumdeboei.nl

Wat is De Boei?

De Boei is een Multicultureel Vrouwen centrum voor vrouwen van alle culturen, dat gerund wordt door vrijwilligsters.

Wat heeft De Boei te bieden?

In De Boei is er een groot en gevarieerd aanbod van cursussen en activiteiten. Maar vooral wil De Boei een gezellige, sfeervolle en veilige ontmoetingsplek voor vrouwen zijn. Even binnen lopen voor een kopje koffie of thee, even praten met elkaar. U kunt daarom altijd terecht van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 15.00 uur. In de schoolvakanties zijn we gesloten.

Koffieochtend

Elke vrijdagochtend vanaf 9.00 uur kunt u bij ons binnen lopen voor een kopje koffie. Dit is gezellig en zo maakt u kennis met andere vrouwen.

Naaiatelier

Elke donderdagmiddag van 13.00 – 15.00 uur kunnen wijkbewoners kapotte kleding laten herstellen in De Boei, in ruil hiervoor vragen wij een vrijwillige bijdrage. U kunt zo bij ons binnenlopen. Eén van onze gastvrouwen verwelkomt u met koffie of thee.

Overige activiteiten:

Elke vrijdagmiddag Handwerkcafé van 13.00 – 15.00 uur
De eerste vrijdagochtend v/d maand: Plantenruilmarkt van 9.30 – 11.30 uur
De laatste vrijdagochtend v/d maand: is er Kledingruilbeurs 10.00 – 11.30 uur

Cursussen overdag

Activiteit	Dag	Tijd
Multicultureel koken	Maandag	9.00 – 12.00
Arabische les	Maandag	10.00 – 11.30
Engels	Maandag	13.00 – 15.00
Nederlands**	Dinsdag	9.00 – 11.30
Computerles	Dinsdag	13.00 – 15.00
Fietsles	Dinsdag	10.00 – 11.30
Schilderen	Dinsdag	13.00 – 15.00
TAALCAFÉ	Maandag	10.00 – 11.30
Engels****	Woensdag	9.00 – 11.00
Creatieve club	Woensdag	9.30 – 11.30
Naailes	Woensdag	13.00 – 15.00
Naaiatelier	Donderdag	13.00 – 15.00
Fietsles	Donderdag	10.00 – 11.30
Quilten	Donderdag	10.00 – 12.00
Nederlands**	Donderdag	9.00 – 11.30
Spaans	Vrijdag	10.00 – 12.00
Gezellig bakken	Vrijdag	9.30 – 12.00
Yoga	Vrijdag	15.00 – 16.00
Handwerkcafé	Vrijdag	13.00 – 15.00
Spellenmiddag	Vrijdag	13.00 – 15.00

Cursussen 's avonds

Naailes	Maandag	19.00 – 21.00
BOM***	Donderdag	19.00 – 20.00

* voor beginners
** i.s.m. Alfa-college
*** = Bewegen Op Muziek
**** gevorderden

Wandelen doen we gezamenlijk, elke maandag, woensdag en vrijdag vanaf 10.00 uur. Fietsen doen we samen elke dinsdag en donderdag vanaf 10.00 tot 11.00 uur.

In De Boei vinden ook tal van activiteiten plaats, ook met een diverse culturele achtergrond en op het gebied van gezondheid in combinatie met gezelligheid.

Kom bij ons langs!
Wij verwelkomen u graag met een kopje koffie/thee.

Stefanuskerk open met de Kerstdagen

Zondagmiddag 24 december zal de Stefanuskerk aan de Noordijker-weg 's middags open zijn voor bezoekers. Iedereen kan even binnenlopen om deze mooie Middeleeuwse kerk te bewonderen. Op deze Kerstdagen is de kerk extra mooi met een schitterend verlichte kerstboom, weer versierd door 'de Noorddieker noabers'.

Vóór in de kerk vindt u wat informatie over de kerk en op deze kerstdagen liggen er ook kleuren knutselplaten voor de kinderen om mee te nemen, evenals een kerstverhaal, dat thuis (voor)gelezen kan worden. Er zullen kerstmuziek en kerstliederen te horen zijn, muziek die hier al eeuwenlang geklonken heeft.

's Avonds om 22.00 uur is er een Kerstnachtdienst, waar iedereen van harte voor uitgenodigd wordt.

Een kerstviering voor iedereen, die hoopt op licht en vrede in deze donkere tijden. Het Noordijker mannenkoor zal tijdens deze dienst kerstliederen ten gehore brengen en we worden vast uitgenodigd mee te zingen...

Op 25 en 26 december is de Stefanuskerk tussen 12.00 en 17.30 uur ook open voor bezoekers.

Kom gerust even naar binnen om rond te kijken.



Sfeervol verlicht... foto: E. Rigtering

SPORT

Schaakvereniging Lewenborg al 50 jaar jong en rapid

LEWENBORG Jacob Bosgra, voorzitter van Schaakvereniging Lewenborg, had een primeur voor mij als redacteur van de Lewenborger. Dinsdag 24 september 2024 bestaat de schaakvereniging 50 jaar. Er wordt nagedacht over een programma, maar een ding kan ik verklappen: er wordt een simultaan georganiseerd. Joris Brenninkmeijer, oud-lid en nu Internationaal Meester, heeft zijn medewerking al toegezegd. Ook zijn er gesprekken met de manager van het winkelcentrum om te kijken of er niet een schaakactiviteit kan plaatsvinden in het winkelcentrum. Het bestuur bestaat naast Jacob Bosgra uit Douwe Pol, secretaris, en Klaas Dijkhuizen, penningmeester.

tekst en beeld Piet Gruisen

De vereniging bestaat uit 25 leden, streven is dit uit te breiden naar 30. Er wordt enerzijds een interne competitie gespeeld, anderzijds wordt meegedaan in de competitie van de Noordelijke bond, NOSBO. Aan deze competitie doen twee teams mee. Bij de interne competitie wordt je ingedeeld volgens een bepaald systeem, waarbij rekening gehouden wordt met de sterkte, de zogenaamde ELO-rating van de speler, hoe vaak je met zwart of wit hebt gespeeld en welke tegenstander je al hebt gehad. Een programma zorgt voor de indeling. Hoewel gezelligheid belangrijk is, wordt wel op het scherpst van de snede gespeeld. Dit wordt beaamd door de leden, die langzaam binnen druppelen. Het is leuk andere mensen te ontmoeten, gelijkgezinden. Allemaal mensen, die graag schaak spelen. Dat het gezellig is, blijkt ook uit het verhaal dat in de zomer een schaaktoernooitje met barbecue gehouden wordt bij een van de leden thuis. Het jongste lid is 16 jaar. Helaas is er geen jeugdafdeling. Hier is voldoende begeleiding bij nodig, wil je het goed doen, volgens Jacob. Wel komt op dinsdagavond in het Dok Hiddo Zuiderweg van jeugdschaakclub 'De Matadores'. Jeugd kan dan kennismaken met de schaaksport en les krijgen in het kader van de Sporthopper. Dinsdag 12 december is de laatste keer van 18.30-19.30 uur.

Tijdens corona heeft men kunnen doorspelen, op een enkele lockdown na. Er was voldoende afstand tussen de borden. In 2021 heeft vanwege te weinig wedstrijden, geen kampioenschap plaatsgevonden. Er was weinig verloop. Sterker nog, een aantal mensen heeft weer de weg naar de club teruggevonden. Een aantal jaren geleden kwamen ook een paar mensen over van schaakvereniging Ten Boer. Tijdens corona werd ook online geschaakt, via de website Li Chess.org. Een ander evenement is het Jan Schut herdenkingstoernooi. De eerste editie heeft 30 september jl. plaatsgevonden. Jan was een bekend persoon binnen de Noordelijke schaakwereld. Naast de vele functies, die Jan binnen de schaakvereniging heeft bekleed, is door hem ook veel jeugd uit Lewenborg getraind. Hij was een bekende Lewenborger. Het toernooi werd geopend door oomzegger Naomi Oziel, onder toezicht van familieleden en de vele schaakliefhebbers. Het is de

bedoeling dit herdenkingstoernooi jaarlijks te laten plaatsvinden.

Ter afwisseling van de interne competitie vindt er ook een rapidtoernooi plaats waarbij verdeeld over drie avonden negen rapidpartijtjes worden geschaakt. Je speelt dan 25 minuten per persoon per partij. Ook worden er speelavonden georganiseerd waarbij je met een verplichte opening speelt. Van tevoren wordt je hierover geïnformeerd, zodat je je kunt voorbereiden. Mocht je geïnteresseerd zijn. Je kunt je via de site opgeven: www.schaaklewenborg.nl.

Thuis schaken of bij een club is toch wel iets anders. Bij de club speel je met een klok en noteer je de zetten. Dit heeft een bepaalde tijd nodig om aan te wennen.

Tot slot, ik heb veel opgestoken deze avond. Over de verschillende vormen van schaken. De ELO-rating, wat dit betekent. Speel je bijvoorbeeld tegen een speler met een hogere rating en je wint, dan neemt jouw rating toe volgens een wiskundige formule. Een aanrader is de Netflix miniserie, 'The Queen's gambit'.



Er wordt geconcentreerd gespeeld

Gronings talent op het Nederlands Kampioenschap Teakwon-Do

RIJKSWEG Zondag 12 november hebben Teakwon-Do Groningen en Sportcenter Tapilatu uit Hoogkerk samen succesvol deelgenomen aan de Nederlandse Taekwon-Do kampioenschappen in Nunspeet. In totaal waren er meer dan 650 inschrijvingen onder zo'n 300 deelnemers voor de onderdelen tuls (gevechtstijlen), sparring (een echt heus gevecht) en special technique (hoogte sprong).

Onze Taekwon-Do selectie heeft heel hard getraind: maar liefst 7 tot 8 uur in de week. Dit heeft geresulteerd in 13 gouden, 7 zilveren en 9 bronzen medailles! Wat een topprestatie!

De dag begon als gewoonlijk met Tuls. Nevia vd Belt, Selina Mulder, Lecharo Ritsema, Merdan Yildirimaz en Puk Mulder liepen strak hun tuls en gingen naar huis met een mooie bronzen plak. Trienko Helder jr. had de afgelopen tijd extra focus gelegd op de tuls en het sparring, zijn inzet werd als eerste beloond met een mooie zilveren plak op de tuls. Ook werd er goud gehaald door onze toppers: Jade Drenth, Anthony Gemmink en Maurizio Licheri.

Daarna was het tijd voor het sparring. Hier zaten Lecharo, Dante Nazary en Merdan bij

elkaar in dezelfde poule. En ook al was dit lastig om tegen elkaar te strijden, ze hebben hier toch twee mooie bekercups mee naar huis genomen (Merdan zilver en Dante brons). Djaidy Schaaphok deed voor het eerst mee op het Nederlands Kampioenschap en haar debuut was geslaagd en ze nam een bronzen beker mee naar huis! Anthony is eerste geworden door een geweldige gedraaide trap op het hoofd van de tegenstander in de finale. Jade en Liam schitterden ook in hun poule en versloegen na lange tijd hun rivalen en gingen beiden naar huis met een verdiende eerste prijs. Maurizio is in de voorbereiding bezig geweest naast het trainen om op gewicht te blijven, wat heeft geresulteerd in een eerste plaats. Met name Maurizio heeft zijn prijs gevierd door zich te laten trakteren op frikandellen en wat heeft

U SCHRIJFT | STUUR UW BRIEF NAAR REDACTIE@LEWENBORGER.NL



Schaatsen in Karding, hoe lang nog?

Toen ik in september de aankondiging las dat het niet meer zo zeker is dat er in het nieuwe Sportcentrum Karding nog geschaatst kan worden, was ik met stomheid geslagen. Hoezo? De gemeente Groningen pretendeert sportstad van het Noorden te zijn. Dan kondig je dit aan. Ik woon nu vanaf 1974 in deze mooie stad en weet niet beter dan dat er geschaatst kan worden. Eerst in het Stadspark, later in Karding. Ik begrijp er niets van. Natuurlijk kan ik mij voorstellen dat je kritisch kijkt hoe een ander betaald moet worden. Maar 'botweg' stellen dat andere gemeenten maar mee moeten betalen, gaat mij wel wat ver. Ga overleggen hoe het opgepakt kan worden.

Sven Kramer stelt dat schaatsen in ons DNA zit, maar hoe lang nog geldt dit voor Groningen en omgeving? Komt er nog wel een nieuwe Sven of Irene uit Groningen? Kunnen we straks nog ijshockeyen, of shorttracken of kunst-

schaatsen? Of lezen we dit alleen nog in geschiedenisboeken? Het zal toch niet waar zijn. Tel daar bij op dat kinderen steeds minder bewegen, dan is het toch onlogisch als het schaatsen in zijn volle omvang verdwijnt. Het RIVM maakt zich hier ook erg bezorgd over.

120.000 Mensen bezoeken de schaatsbaan, schaatsverenigingen betalen huur. GJS trekt een volle ijshal. Kinderen willen shorttracken of kunstschaatsen. Waar moeten ze heen, als het schaatsen in Karding verdwijnt? Kortom het schaatsgebeuren mag eenvoudigweg niet verdwijnen.

Groningen maak je pretenties waar, zoek een uitweg en laat ons nog lang genieten van het schaatsen en alles wat hiermee samenhangt. In Karding natuurlijk.

Piet Gruisen, een verontruste, boze burger



Alle trotse deelnemers aan het toernooi

hem dat na lange tijd gesmaakt! Voor Graciuela Hermanus was het ook haar eerste Nederlandse Kampioenschappen, ze stond haar vrouwtje en werd gelijk overtuigend eerste van Nederland. Kiaro Helder nam ook goud mee terug en is hiermee sinds 2019 ongeslagen op het onderdeel sparring. Puk, Felice Bolhuis en Selina hebben zilver behaald en als laatste heeft Trienko Helder jr, brons gepakt met sparring.

Tussendoor waren er nog verschillende jeugdleden die uitkwamen op het onderdeel hoogtesprong. Felice nam zilver mee naar huis door ruim 1.90 meter hoog te springen! Daarnaast pakt Athony en Kiaro goud en Liam brons.

Als laatste waren de senioren Johan Bierma en Justin Weening aan de

beurt. Zij hebben hun tuls goed gelopen en mooie partijen gevochten. Johan Bierma behaalde zilver bij het sparring en Justing pakte twee keer goud bij de onderdelen tuls en sparring. Sahyun Stephen Tapilatu, Sahyun Wijnand Tapilatu, Johan de Vries, Anna Bekkering, Trienko Helder sr. en Peter Ritsema waren deze dag de coaches/begeleiders. Simeon Gemmink en Bart Peter Bekkering, Peter Koopman en Nathalie Meertens vertegenwoordigden ons als scheidsrechter.

En ook al zijn niet al onze deelnemers thuisgekomen met een beker, we hebben allemaal veel gewonnen en overwonnen en het was een leuk en leerzaam toernooi voor iedereen. Wij zijn zeer trots op alle deelnemers en erg tevreden met alle behaalde prijzen. Op naar het volgende toernooi!



25
speciaalzaken
voor u!

Altijd gratis parkeren
rondom het
winkelcentrum.

Lewenborg
winkelcentrum



We wensen iedereen
Fijne Feestdagen



DINSDAG 19 DECEMBER VAN 13:00 TOT 14:30 UUR:

"De Swoaistee kinderkerstkoor"

WOENSDAG 20 DECEMBER VAN 14:00 TOT 16:00 UUR:

Kerstman met Elf

U kunt gratis op de foto!



Het winkelcentrum voor jong en oud!

Betaalt Mr X
jouw boodschappen?



Van 13 december tot en met 24 december
kan jij zomaar een gelukje hebben
tijdens het boodschappen doen
in Winkelcentrum Lewenborg.

Mr.X zou dan zomaar jouw boodschappen
gaan betalen tot een max. van € 25.

Dit gaat hij bij ruim 150 betalende bezoekers doen.
Wie Mr. X is of hoe hij eruit ziet, niemand weet het.

*Dus let goed op,
en wie weet ben jij de geluksvogel!*



winkelcentrumlewenborg.nl

