

ACTIVITEITEN

2017 / 2018

**Buurtcentrum
Het Poortershoes**

**Buurtcentrum
Oranjewijk**

**Buurtcentrum
Stadspark**

**MFC
De Stroming**

VOORWOORD

Voor u ligt een boekje met het activiteitenprogramma 2017-2018 van vier buurtcentra in de stad: buurtcentrum Oranjewijk, buurtcentrum Stadspark, MFC de Stroming (Rivierenbuurt) en het Poortershoes (Oosterpoort). Deze buurtcentra zijn door de gemeente ingedeeld in één gebied genaamd Centrumwijken.

Het is voor het eerst dat deze buurtcentra hun nieuwe activiteitenaanbod bundelen in een programmaboekje. Naast algemene informatie over wat er zoal plaatsvindt in de vier centra komt er een aantal specifieke activiteiten per buurtcentrum aan bod. Want elk buurtcentrum is uiteraard uniek! Maar overal zijn bewegingsactiviteiten, creatieve clubs en cursussen, talencursussen, activiteiten op culinair gebied en ontmoeting en recreatie. Op die manier is er voor elk wat wils!

Daarna heeft elk buurtcentrum een aantal pagina's met eigen informatie, een overzicht van activiteiten en de deelnemersbijdragen.

Voor alle buurtcentra kunt u gebruik maken van de Stadspas.

Uiteraard is veel meer informatie over de activiteiten te vinden op de websites van de buurtcentra.

Let ook op de startdatum van de activiteiten. Dat is meestal in de eerste week van september maar er zijn afwijkingen. Meer informatie hierover ook op de websites.

Ook worden in de loop van het seizoen nog activiteiten georganiseerd zoals workshops en korte cursussen maar dat wordt dan bekend gemaakt via o.a. de sociale media.

We wensen u veel plezier dit seizoen!

Wijk Uitmarkt op zaterdag 9 september, 14-17 uur in MFC de Stroming, Merwedestraat 54 met informatie van alle buurtcentra en andere organisaties die activiteiten organiseren voor de buurt.

BEWEGING

Geen buurtcentrum zonder een uitgebreid aanbod aan bewegingsactiviteiten. Want bewegen is goed voor lichaam en geest, is wetenschappelijk bewezen. Een greep uit het aanbod:

Yoga

Yoga is razend populair! (Dat blijkt wel uit onderstaand aanbod). Yoga wordt steeds meer erkend om zijn preventieve en genezende effecten voor de algehele gezondheid. Het bestaat uit het beoefenen van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Deze hebben een positieve invloed op de lenigheid, de ontspanning en de bloedcirculatie. Er worden verschillende stijlen yoga aangeboden:

Maandag 9.30-10.30 uur **Yoga 55+**,
BC Stadspark.

Maandag 9.45-12.00 uur **Mindfulness yoga**,
twee groepen ook geschikt voor 55+,
BC Poortershoes.

Maandag 19.00-20.00 uur **Hatha yoga**,
MFC de Stroming.

Maandag 20.00-21.00 uur **Hatha yoga**,
MFC de Stroming.

Dinsdag 18.00-19.15 uur **Power yoga**,
BC Poortershoes.

Donderdag 09.00-11.45 uur **Hatha yoga**,
twee groepen BC Oranjewijk.

Donderdag 17.30-18.45 uur **Hatha yoga**,
BC Poortershoes.

Donderdag 19.00-20.00 uur **Hatha yoga**,
MFC de Stroming.

Pilates

Wil je een sterk en soepel lichaam zonder het te zwaar te belasten? Dan is **Pilates** iets voor jou. Met Pilates-oefeningen breng je het lichaam in balans, verbeter je de bloedsomloop, het is stress verlagend en verhoogt je uithoudingsvermogen.

Dinsdag 17.30-18.30 **Pilates** voor **beginners**,
BC Oranjewijk.

Dinsdag 19.30-20.30 uur voor **gevorderden** en
20.30-21.30 uur voor **beginners**,
BC Poortershoes.

Woensdag 10.45-11.45 uur voor **beginners**,
BC Stadspark.



Werelddans, Countryline, bewegen op muziek en gym 55+

Er zijn verschillende activiteiten met dans en gymnastiek die geschikt zijn voor 55-plussers, begeleid door speciaal opgeleide docenten:
Maandag 9.00-11.00 uur 2 groepen **Gym 55+**,
BC Oranjewijk.

Maandag 14.00-15.00 uur **Werelddans**,
BC Poortershoes.

Maandag 13.30 -15.00 uur **Country Linedance**,
BC Oranjewijk.

Dinsdag 9.30-10.30 uur **Werelddans**,
BC Stadspark.

Woensdag 9.00-10.00 uur **Gym 55+**,
BC Stadspark.

Zumba en Salsa

Zumba is een populaire vorm van fitness. Het is een combinatie van Aerobics en Latin Dance. Door de opzet wordt tijdens de "workout" je hele lichaam getraind.

Salsa is een vrolijke, energieke dans uit Zuid-Amerika.

2

Maandag 17.15-18.15 uur **Zumba**, BC Oranjewijk.

Maandag 20.15-21.15 uur **Zumba**, BC Poortershoes.

Dinsdag 19.00 en 22.00 uur **Salsa**.

Drie groepen beginners en iets gevorderd, BC Stadspark.

Woensdag 19.00-22.00 uur **Salsa**.

Drie groepen gevorderden, BC Stadspark.

Donderdag 19.00-20.00 uur **Zumba**, BC Poortershoes.

Donderdag 20.00-22.00 uur **Salsa** beginners en gevorderden, BC Poortershoes.

Overige bewegingsactiviteiten

Stijldansen

Woensdag 13.30-17.00 uur zijn er twee Stijldansgroepen in BC Oranjewijk. Zwier over de dansvloer, doe mee!

Fitness/Bewegen op muziek

Maandag 17.30-18.30 uur en woensdag 17.00-18.00 uur in BC Poortershoes, Fitness in een relaxte sfeer.

Swingin' Combifit

Maandag 19.00-20.00 uur een gevarieerd fitnessprogramma op swingende muziek in BC Poortershoes.

Tai Chi Quan

Bij Tai Chi wordt gewerkt met de Yang 43 vorm, die bestaat uit drie delen die ongeveer 12 tot 15 minuten duren, waarbij deel 1 van de vorm als basis dient. Deel 2 is het hoofddeel en deel 3 is

dan de afronding. De tweede les wordt Qigong gegeven of in overleg een andere vorm.

Donderdag 20.15-21.15 uur **Tai Chi Quan** en 21.15-22.15 uur **Qi Gong** in BC Poortershoes.

Fietstochten 'Stad en Ommeland'

Dinsdag 09.30- 12.30 uur (mei-sept) vanuit BC Stadspark. De tochten zijn rond de 30 km. Aan het eind een kopje verse soep. Kosten € 2,50 incl. soep.

TALEN

Spaanse les

Het Spaans is een belangrijke wereldtaal en leuk om te leren. Het wordt aangeboden op verschillende niveaus. Meestal worden de leer- en werkboeken van Caminos gebruikt.

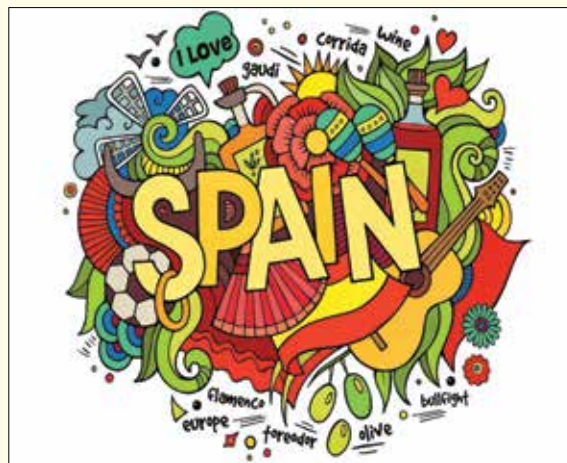
Maandag 19.00-20.30 uur **Spaans ver gevorderd**, BC Poortershoes.

Dinsdag 19.30-21.00 uur **Spaans iets gevorderd** (3^e jaars) BC Poortershoes.

Woensdag 18.30-20.00 uur **Spaans beginners**, BC Poortershoes.

Woensdag 20.00-21.30 uur **Spaans iets gevorderd** (2^e jaars), BC Poortershoes.

Donderdag 19.00-20.30 uur **Spaans beginners**, BC Oranjewijk.



Engelse les

Het Engels is voor ons de belangrijkste wereldtaal. Denk aan TV-programma's, computertaal, maar ook ons dagelijks taalgebruik raakt steeds meer doorspekt met het Engels.

Maandag van 14.00-15.00 uur **Engels iets gevorderd**, BC Stadspark.

Franse les

Franse conversatie in 'la plus belle langue'.
Maandag 19.30-20.30 uur **Frans beginners** en 20.30-21.30 uur **iets gevorderden**, BC Stadspark.

Woensdag 20.00-21.15 uur Frans **iets gevorderd**, BC Oranjewijk.

CREATIEVE CURSUSSEN EN CLUBS

Teken- en schildercursussen

Teken- en schilderlessen zijn zeer populair. Van modeltekenen tot abstract, voor beginners en gevorderden. In de lessen komen materiaalgebruik, kleur mengen, compositie, stilleven, landschap en het menselijk model aan de orde. U kunt kiezen tussen verschillende technieken en materialen zoals aquarel, acryl, houtskool en pastelkrijt. De onderwerpskeuze is maar een gezamenlijk thema kan ook. Iedereen werkt in zijn/haar eigen tempo.



Maandag 20.00-22.00 uur **Schildercursus**, BC Poortershoes.

Dinsdagavond 20.00-22.00 uur **Schildercursus**, BC Poortershoes.

Woensdag 9.30-11.30 uur **Tekenen en schilderen**, BC Oranjewijk.

Woensdag 9.30-11.30 uur **Schildercursus**, BC Stadspark.

Woensdag 20.00-22.00 **Modeltekenen voor gevorderden**, BC Poortershoes.

Donderdag 9.30-11.30 uur **Schildercursus**, BC Stadspark.

Donderdag 16.30-18.30 uur **Modeltekenen beginners**, BC Poortershoes.

Vrijdag 9.30-12.00 uur **Open Atelier** zonder begeleiding. BC Stadspark.



Cursus Creatief met textiel en garen

Woensdagavond 19.30-21.30 uur in het Poortershoes. Er wordt een aantal technieken aangeboden: breien, haken, werken met vilt, macramé, naaien op de naaimachine en verder waar de deelnemer behoefte aan heeft.

Cursus Viltlen (5x)

Viltlen is een heerlijke ontspannen activiteit met zachte wol in prachtige kleuren waar je iets moois van maakt b.v. een kussenhoes of sjaal.

Vrijdag (22 sep-20 okt) 9.30-12.00 uur,
BC Poortershoes.

Woensdag (24 jan-21 feb) 19.00-21.30 uur,
BC Stadspark.

**Cursus Speksteen bewerken (5x)**

We maken kennis met het materiaal en ontdekken hoe mooi dit te bewerken is. De eerste les beginnen we met het maken van een hanger. De volgende lessen kiest u een steen en bewerkt deze in begeleide stappen tot uw eigen beeld.

Maandag (18 sep-16 okt) 19.00-21.30 uur,
BC Oranjewijk.

Woensdag (22 nov- 20 dec) 19.00-21.30 uur,
BC Stadspark.

Vrijdag (9 mrt - 6 apr) 9.30-12.00 uur,
BC Poortershoes.

Cursus keramiek (6x):

Maak kennis met een aantal basistechnieken voor het opbouwen van een vorm. Met behulp hiervan maak je je eigen voorwerpen, die in huis te gebruiken zijn. Ook diverse mogelijkheden voor decoratie komen aan bod.

Maandag (30 okt-4 dec) 19.00-21.30 uur,
BC Oranjewijk.

Woensdagavond (27 sept-15 nov) 19.00-21.30
uur, BC Stadspark.

Vrijdag (19 jan-23 feb) 9.30-12.00 uur,
BC Poortershoes.

Cursus Fantasiedieren maken (5x)

Tijdens deze cursus gaan we ons eigen 'fantasiedier' maken. We werken met diverse 'recycle' materialen. Geef je fantasie de ruimte en verras jezelf!

Woensdag 7 mrt-4 apr) 19.00-21.15 uur,
BC Stadspark.

Vrijdag (3 nov-1 dec) 10.00-12.15 uur,
BC Poortershoes.

Creatieve club

Samen met andere Crea Bea's bezig zijn in een gezellige sfeer.

Dinsdag 12.45-14.45 uur **Creatieve club**,
BC Stadspark.

Woensdag 09.30-11.30 uur **Creatieve club**,
BC Oranjewijk.

**Cursus Boetseren naar model (10x)**

Donderdag 28 september, 20.00-22.00 uur in het Poortershoes Boetseren naar model **voor beginners en gevorderden**. We maken meerdere snelle studies van klei, zodat je alles leert over formaat, volume, richting, lijn, vlak, huid, ruimtelijkheid en plasticiteit.

OVERIGE ACTIVITEITEN

Themamiddagen buurtcentrum Oranjewijk

Samen met het WIJ-team is er een keer per maand op de donderdag een themamiddag.
5 oktober: Workshop Uitkeringen
2 november: Workshop EHBO bij kinderen (onder voorbehoud)
17 december: Kerstbrunch (12.30-14.30 uur)
11 januari 2018: Workshop Mantelzorg

Groene activiteiten

Meerdere keren per jaar zal er een korte 'groene' cursus of workshop worden georganiseerd.

Tuinieren op de m²/balkon, excursies naar tuinen, kruiden kweken, excursies naar bijv. de Hortus en bloemschikken. Meer info via websites en sociale media.



Bloemschikken

Vier keer per jaar op vrijdagochtend 10.00-12.00 uur kunt u een mooi bloemstuk maken dat past bij het seizoen. We starten met een mooi herfstboeket.

Vrijdag 8 september BC Oranjewijk



Workshops cactussen haken (3x)

In 3 keer een serie van 3 cactussen in een potje haken. Leuk toch?

Maandag 2-16 okt, 13.15-14.45 uur
BC Oranjewijk

Donderdag 14-28 sept, 13.15-14.45
BC Stadspark

Leesclub

Op de **donderdag** van **9.30-11.30 uur** komt één keer per 4 à 6 weken een leesclub bij elkaar in buurtcentrum Stadspark om gezamenlijk een boek te bespreken. Er is ondersteuning vanuit de Openbare Bibliotheek.

Body, Mind & Soul Cursussen

Op vrijdag 10.00-11.30 uur in het Poortershoes. Body, Mind & Soul zijn onherroepelijk met elkaar verbonden. Door jezelf beter te leren kennen kom je lekkerder in je vel. De Body, Mind & Soul Cursus is opgedeeld in drie thema's van 6 bijeenkomsten. Je kan met één, twee of alle drie de thema's meedoen.

Cursus Body, 3 nov-15 dec

Aan de hand van lichaamsgerichte oefeningen, meditaties en mindfulness kijken wat er in ons lichaam speelt en wat het ons te vertellen heeft.

Cursus Mind, 12 jan-23 febr.

Positieve gedachten geven ons meer energie dan negatieve gedachten en dat is merkbaar in ons lichaam. Spelenderwijs aan de hand van NLP-oefeningen en coaching technieken kijken hoe onze mind werkt en of we oude patronen kunnen loslaten.

Cursus Soul 9 mrt-20 apr.

In een veilige omgeving beleven en ervaren wat er zich op een dieper, onbewust niveau in ons lichaam afspeelt d.m.v. visualisatie, lichaamsgerichte oefeningen en (sjamantische) meditatietechnieken.

Toneelgroep

Bent u creatief? Houdt u van bewegen vanuit een bepaalde rol? Houdt u van improviseren? We gaan uit van de belangstelling van de deelnemers. Nieuwsgierig? Donderdagavond 21 sept, 20.00-22.00 uur in BC Poortershoes.

COMPUTERLES EN MEER

Computerlessen voor beginners en iets gevorderden met individuele begeleiding

De lessen zijn kleinschalig en worden één op één begeleid door ervaren docentvrijwilligers. Er is geen vaststaand lesprogramma, mensen leren wat ze zelf willen, in hun eigen tempo. Op eigen laptop of tablet maar er zijn ook vaste PC's. Informatie opzoeken op internet, skypen, mailen en foto's bewerken, sociale media: het kan allemaal!

De clubs en lessen kosten € 2,50 per keer, een les duurt 1,5 uur inclusief pauze.

Maandag-, woensdag- en donderdag 9.00-12.00 uur, **computerles**, BC Poortershoes.

Maandag- en donderdag 9.00-12.00 uur **computerles**, BC Stadspark.

Dinsdag- en donderdag 13.30-15.00 uur **computerles**, BC Stadspark.

Dinsdag, 10.00-11.30 uur **computerinloop** (met begeleiding), BC Poortershoes.

Dinsdag, 10.30-12.00 uur **computerclub** (met begeleiding), BC Stadspark.

Donderdag 09.00-12.00 uur **Computer inloop en ondersteuning**, BC Stadspark.

DIG050

In MFC De Stroming/het Talmahuis zijn computerprojecten van Stichting DIG050, een kleinschalige dagbesteding. Gericht op iedereen die affiniteit heeft met computers of iets wil leren. Meer info achterin bij MFC De Stroming.

Cursus website bouwen met Wordpress (6x)

Bouw uw eigen website in de cursus Wordpress. Woensdag 4 oktober, 19.00-21.00 uur in BC Stadspark.

ONTMOETING EN RECREATIE

Klaverjassen

Dinsdag 20.00-22.30 uur kunt u in competitieverband gezellig **Klaverjassen** in BC Stadspark.

Er is nog plaats voor nieuwe leden.

Maandag (1^e en 3^e maandag) 19.30-22.00 uur **klaverjassen** in MFC De Stroming.



Biljarten

Woensdagmiddag en -avond biljartles voor beginners en iets gevorderden in een gemoedelijke sfeer in het Poortershoes. Dinsdag- en donderdagmiddag 13.30-17.00 uur Biljartclub 'Krijt op tijd' in MFC De Stroming.

Bonte donderdagochtend

Twee á drie keer per maand op de **donderdag** van 10.00-12.00 uur in BC Stadspark. Twee keer per maand een **spelletjesochtend**, de andere keer is de invulling wisselend. Een workshop, een film of leuke doe-activiteit.

Bingo

Elke tweede woensdag van de maand van 14.00-16.30 uur in het Poortershoes, € 3,00

Elke laatste woensdag van de maand van 14.00-16.00 uur in de Stroming, € 2,50.

Koren

Geen buurtcentrum zonder één of meerdere koren! Omdat het (bijna) overal om verhuur gaat kan men informatie krijgen bij de koren zelf.

Activiteiten van de OSO (Ouderen Sociëteit Oosterpoort)

OSO organiseert al jaren gezellige activiteiten in BC Poortershoes, ook nieuwe leden zijn welkom. Lidmaatschap: € 15,- per half jaar. Meer informatie: Bert Ritzema (050-5777272) of Bertus Eissens (050-3144005).

Klaverjassen en rummikub:

dinsdagmiddag van 14.00-17.00 uur.

Sjoelen: donderdagmiddag 14.00-17.00 uur.

Biljarten: vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur.

CULINAIR

Lunch en 'Een bakkie en een prakkie' in MFC de Stroming

Elke maandag, dinsdag, woensdag en donderdag kunt u in MFC de Stroming tussen 11.30-13:00 uur komen **lunchen**. De kok bepaalt wat de pot schaft, kosten € 1,00 tot € 3,00.

Een **'Bakkie en een prakkie'**, 1 x per 2 weken op de woensdag, 17.45-20.00 uur. Schuif aan voor slechts € 2,00.!

Lunch in BC Stadspark

Elke dinsdag 12.00 -13.00 uur een lekker vers **soepje** voor € 1,00.

Elke donderdag 12.00-13.00 uur wordt er een **warme lunch** geserveerd voor € 3,00. U bent van harte welkom om aan te schuiven aan de stamtafel.



Buurtrestaurant BC Poortershoes

Het Buurtrestaurant is geopend op **dinsdag t/m donderdag van 17.30-19.30** uur. Een smakelijke en gezonde maaltijd van verse ingrediënten. Keuze uit een vegetarische maaltijd, en één met vlees of vis. Reserveren vooraf is raadzaam als u met meerdere mensen komt, anders kunt u gewoon langskomen.

Kookworkshops (4x)

Op maandag 19 sept-10 okt, 17.30-19.30 uur vier kookworkshops 'lekker leren koken' in BC Poortershoes.

Op vrijdag 29 sept-20 okt, 17.30-20.00 uur vier kookworkshops 'de Italiaanse keuken' in BC Oranjewijk.

BUURTCENTRUM ORANJEWIJK

Buurtcentrum Oranjewijk is een druk bezocht, kleinschalig buurtcentrum op een bijzonder plekje in de Oranjewijk: aan de Prinsesseweg 44-1 op een binnenterrein met een speeltuin en een grasveldje erbij. Niet voor niets heeft ook een kinderopvang van de SKSG hier haar onderkomen.

Buurtcentrum Oranjewijk beschikt tevens over een prachtige horecakeuken, eveneens te huren of te gebruiken voor een kookclub.

8 Dit seizoen start er een aantal nieuwe activiteiten (zie ook overzicht):

Maandag 18 september cursus Speksteen bewerken (5x)
Maandag 2 oktober Cactussen haken (3x)
Maandag 30 oktober cursus Keramiek (6x)
Maandag 25 september Zumba
Donderdag 14 september Spaanse les voor beginners
Vrijdag 8 september workshop Bloemschikken
Vrijdag 29 september 4 kookworkshops 'de Italiaanse keuken'.

In het buurtcentrum is ook 'Dagbesteding Talent' gevestigd voor mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking. Zij werken nauw samen met de medewerkers van het buurtcentrum, bijvoorbeeld bij het meehelpen in de keuken bij het bereiden en uitserveren van de lunch. Daarnaast is er een winkeltje met eigen gemaakte decoraties en diverse cadeautjes voor een klein bedrag.

Thema middagen door het WIJ-Team en Buurtcentrum Oranjewijk

Afgelopen jaar is de samenwerking met het WIJ-team Centrum goed op gang gekomen. Eén keer per maand gaan het WIJ-Team en Buurtcentrum Oranjewijk op de donderdag van 13.30-15.30 uur een themamiddag organiseren. Deze bijeenkomsten zijn gratis.

5 oktober: Workshop uitkeringen
2 november Workshop kinderen EHBO (onder voorbehoud)
17 december Kerstbrunch (12.30-14.30 uur)
11 januari 2018 Workshop mantelzorg



ACTIVITEITEN BUURTCENTRUM ORANJEWIJK SEIZOEN 2017 - 2018

Activiteit	Dag	Tijd	Eigen bijdrage
MBVO Gymnastiek	ma	09.00-11:00	€ 43,75 per halfjaar
Country Line Dance MBVO	ma	13.30-15:00	€ 40,50 per half jaar
Workshop cactussen haken (3x)	ma	13.15-14.45	€ 15,- voor 3 keer
Juridisch spreekuur	ma	16.30-17:30	
Zumba	ma	17.15-18.15	€ 40,- voor 10 keer
Martini Brassband Groningen	ma	18.30-22:30	
Speksteen bewerken (5x)	ma	19.00-21.30	€ 60,- voor 5 keer
Keramiek (6x)	ma	19.00-21.30	€ 75,- voor 6 keer
Martini Wichter (1x per 2 wk)	din	13.30-15:30	
Pilates	din	17.15-18.15	€ 45,- voor 10 keer
Gemengd dameskoor	din	20.00-21:30	
Tekenen & schilderen	woe	09.30-11.30	€ 5,- per les (inloop)
Creatieve club	woe	09.30-11.30	
Stijldansen 2 groepen	woe	13.30-17.00	€ 45,- per halfjaar.
Franse les	woe	20.00-21.15	
Kooranje	woe	20.00-22.30	
Hatha Yoga	don	09.00-10:15	€ 72,- per halfjaar
Hatha Yoga	don	10.30-11:45	€ 72,- per halfjaar
Thema middag 1x p mnd	don	13.30-16.30	gratis
Spaanse conversatie beginners	don	19.30-21.00	€ 80,- voor 8 keer
Vrouwenkoor Roxie	don	19.30-22.00	
Bloemschikken 4 x per jaar	vrij	10.00-12.00	€ 7,50 per keer
Kookworkshops (per 4x)	vrij	17.30-20.00	€ 50,- voor 4 keer

Anmelden via e-mail: buurtcentrumoranjewijk@outlook.com of bellen: 050-3127738.

www.buurtcentrumoranjewijk.nl

Anmelden voor de koren (Martiniwichter, Gemengd dameskoor, Kooranje en vrouwenkoor Roxie) via de koren zelf.



BUURTCENTRUM HET POORTERSHOES

Het Poortershoes is een groot buurtcentrum, gevestigd in een oude schippersschool aan de Oosterweg 13 en is het buurtcentrum voor de Oosterpoort, Herepoortbuurt, de Meeuwen en de Linie. De oude schipperssociëteit (OSO) heeft haar activiteiten in het Poortershoes.

Het is een groot gebouw met verschillende ruimtes (oude klaslokalen) waar veel eigen activiteiten plaatsvinden en die daarnaast regelmatig worden verhuurd, ook in het weekend. Drie dagen per week kunt u eten in ons buurtrestaurant.

10

Activiteiten

Naast wekelijkse activiteiten worden er dit jaar ook diverse korte cursussen, workshops en lezingen georganiseerd. Dit zal ook regelmatig in het weekend plaatsvinden.

Workshops en korte cursussen

Er gaat het komende seizoen meer georganiseerd worden op het gebied van kunst en kunstgeschiedenis, architectuur, geschiedenis van de wijk of andere interessante thema's in de vorm van losse workshops of lezingen maar ook in cursusverband.

Workshop 'Kennismaken met Mindfulness' woensdag 22 nov, 19.30-21.30 uur. Kosten € 7,50

Cursus Verhalen schrijven (6x), dinsdag 3 okt- 7 nov, 20.00-22.00 uur.

In het najaar worden er in elk geval weer kookworkshops georganiseerd op de maandag.

De eerste 4 kookworkshops zijn 25 sept-16 okt, 17.30-19.30 uur. Thema: 'Lekker leren koken'.

Als er mensen zijn met ideeën of die zelf iets willen organiseren dan horen we dat graag!



Vrijdag
1 september
15.00 - 18.00 uur

Buurtcentrum het Poortershoes
Oosterweg 13
9724 CA Groningen
050-3131141

ACTIVITEITEN BUURTCENTRUM POORTERSHOES SEIZOEN 2017 - 2018

Activiteit	Dag	Tijd	Bijdrage per keer
Beweging			
Mindfulness Yoga 2 groepen	ma	09.45-12.00	€ 4,25
Werelddans (MBVO)	ma	14.00-15.00	€ 2,-
Fitnessbewegen op muziek	ma	17.30-18.30	€ 4,25
Swingin' Combift	ma	19.00-20.00	€ 4,25
Zumba	ma	20.15-21.15	€ 4,25
Power yoga	din	18.00-19.15	€ 5,25
Pilates gevorderd & beginners	din	19.30-21.30	€ 4,25
Fitnessbewegen op muziek	woe	17.00-18.00	€ 4,25
Hathayoga	don	17.30-18.45	€ 5,50
Zumba	don	19.00-20.00	€ 4,25
Tai Ji Quan Yang 43 vorm (10x)	don	20.15-21.15	€ 5,-
Qi gong /pushing hands (10x)	don	21.15-22.15	€ 5,-
Salsa beginners & gevorderd	don	20.00-22.00	€ 6,50
Talen			
Spaans ver gevorderd	ma	19.00-20.30	€ 7,-
Spaans verder gevorderd	din	19.30-21.00	€ 7,-
Spaans iets gevorderd & beginners	wo	18.30-21.30	€ 7,-
Creatief			
Schildercursus	ma	20.00-22.00	€ 7,-
Schildercursus	din	20.00-22.00	€ 7,-
Verhalen schrijven (6x)	din	20.00-22.00	€ 7,-
Werken met textiel	woe	19.30-21.30	€ 8,-
Modeltekenen beginners	woe	16.30-18.30	€ 7,50 *
Modeltekenen gevorderd	woe	20.00-22.00	€ 7,50 *
Model boetseren	don	19.30-21.30	€ 8,- *
Cursus keramiek (6x)	vrij	09.30-12.00	€ 12,50 *
Cursus vilten (5x)	vrij	09.30-12.00	€ 12,50 *
Fantasiedieren maken (5x)	vrij	10.00-12.15	€ 12,50 *
*excl materiaal of kosten model			
Overige activiteiten			
Body, Mind & Soul (3 x 7x)	vrij	10.00-11.30	€ 7,-
Biljartles	woe	mid. en av.	€ 3,-
Toneel	don	20.00-22.00	€ 5,-
Culinair			
Kookworkshops, 4 x	ma	17.30-20.00	€ 15,-
Buurtrestaurant	din woe don	17.30-19.30	
Computerles en computerclubs:			
Computerles 2x	ma woe don	09.00-12.00	€ 2,50
Computerclub	din	10.00-11.30	
Activiteiten van de OSO:			
- Klaverjassen en Rummikub	din	14.00-17.00	
- Sjoelen	don	14.00-17.00	
- Biljarten	vrij	13.00-17.00	

Buurtrestaurant Poortershoes

Het Buurtrestaurant is van **dinsdag t/m donderdag van 17.30-19.30 uur** geopend voor een zeer smakelijke en gezonde maaltijd: er wordt alleen gekookt met verse ingrediënten. Er is keuze uit een vegetarische maaltijd of één met vlees of vis. En dat voor een redelijke prijs!

Reserveren vooraf is raadzaam als u met meerdere mensen komt, anders kunt u gewoon langskomen.

Verhuur ruimtes

Het Poortershoes verhuurt ook ruimtes voor diverse bijeenkomsten en overleggen, ook in het weekend. Vooral overdag zijn er vaak nog ruimtes beschikbaar, van verschillend formaat. We kunnen ook een lunch of een borrel verzorgen en een maaltijd in ons buurtrestaurant.

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website bij 'Verhuur ruimtes en faciliteiten'.

Koren

In het Poortershoes oefenen 4 koren: Zingen en zo, Sterke vrouwen, Eelsk en Kooriander.

Info en aanmeldingen bij de koren zelf.

Samenwerking met het Prins Clausconservatorium en de Borgmanschool

Samen met het conservatorium, de Borgmanschool, kunstacademie Minerva en Social Studies van de Hanzehogeschool wordt er rond april/mei een festival georganiseerd waar de krachten van de verschillende partners worden gebundeld. Meer informatie volgt voorjaar 2018.

Ook dit seizoen komen er weer verschillende mini-musicals voor kinderen.



Kinderactiviteiten

Ook dit jaar worden er weer diverse kinderactiviteiten georganiseerd i.s.m. de Borgmanschool, de Buitenschoolse opvang (BSO) en het WIJ-team Rivierenbuurt. Voor elke leeftijdsgroep is er wel wat, van een minimusical, sport, natuurspeurtocht tot kinderyoga. Hiervoor wordt 4 keer per jaar apart publiciteit gemaakt.

Aanmelding voor de activiteiten uitsluitend via de website: info@poortershoes.nl

De activiteiten worden, afhankelijk van het aantal keren per blok, betaald per 8 - 16 x. Dit gebeurt via de pinautomaat.

BUURTCENTRUM STADSPARK

Buurtcentrum Stadspark, gevestigd in de oude Parkschool aan de Lorentzstraat 11, is het buurtcentrum voor de Grunobuurt, Laanhuizen, de Badstratenbuurt en de Zeeheldenbuurt. Het is geopend van maandag t/m vrijdag.

Samenwerking in de wijk

Het buurtcentrum organiseert samen met het WIJ-team Rivierenbuurt gezamenlijke buurtborrels en er komen ontmoetings- en andere activiteiten zoals workshops en een kookclub.

Samen met de Wijkraad Grunobuurt organiseert het buurtcentrum elk jaar een gezellige Kerstfeestavond en een Zomerfeest.

'De Bonte donderdagochtend'

Elke donderdagochtend is er een open activiteit: sjoelen en andere tafelspelen, een film, een workshop etc. Ook zijn er plannen voor een keer per maand een soort Repaircafé, genaamd 'De Herkansing'. Met een hapje na bij onze warme lunch.

'Groen doen'

Regelmatig gaan we zogenaamde 'groene activiteiten' organiseren. Dat kan een excursie zijn naar een tuin of natuurgebied, een workshop 'Pesto' maken van kruiden, bloemschikken of een korte cursus 'natuurlijk tuinieren' of 'tuinieren op het balkon of op de m2'.

Voorjaarsprogramma

Elk jaar heeft het buurtcentrum een apart programma in mei en juni met o.a. stadswandelingen, themalunches, schildercursussen in de natuur, fietstochten, buitenspelletjes, uitstapjes naar musea of bijv. een biologische boerderij. Hiervoor komt een aparte flyer en info via de website in april.

Kinderactiviteiten

Komend seizoen worden er diverse activiteiten georganiseerd voor kinderen in alle leeftijdsgroepen. PR via de school en de sociale media.

Buurtcentrum Stadspark, Lorentzstraat 11, Tel.: 050-5257134 www.buurtcentrumstadspark.nl



ACTIVITEITEN BUURTCENTRUM STADSPARK SEIZOEN 2017 - 2018

14

Activiteit	Dag	Tijd	Bijdrage per keer
Beweging			
Yogaclub 55+	ma	09.30-10.30	€ 3,50
Fietstochten sep-okt, mei-jun	din	09.30-12.30	€ 2,50 incl. soep
Werelddans 55+	din	09.30-10.30	€ 2,-
Salsa beginners 3 groepen	din	19.00-22.00	€ 65,- voor 10x
Gym 55+	woe	09.00-10.00	€ 2,50
Pilates	woe	10.45-11.45	€ 45,- voor 10x
Bommen 55+	woe	13.00-14.00	€ 2,50
Salsa gevorderd 3 groepen	woe	19.00-22.00	€ 65,- voor 10x
Jazzgymnastiek	don	18.15-19.45	€ 2,-
Talen			
Engelse les (iets gevorderd)	ma	12.30-13.30	€ 65,- sep-dec
Franse conversatie beginners	ma	19.30-20.30	€ 65,- sep-dec
Franse conversatie iets gev.	ma	20.30-21.30	€ 65,- sep-dec
Creatief			
Creatieve club	din	12.45-14.45	€ 2,50
Schildercursus	woe	09.30-11.30	€ 75,- sep-dec
Cursus speksteen (6x okt-nov)	woe	19.30-21.30	€ 65,- incl. materiaal
Cursus speksteen (6x nov-dec)	woe	13.30-15.30	€ 65,- incl. materiaal
Cursus keramiek (6x sep-nov)	woe	19.00-21.30	€ 12,50 excl. materiaal
Cursus vilten (5x jan-feb)	woe	19.00-21.30	€ 12,50 excl. materiaal
Schildercursus	don	09.30-11.30	€ 75,- sep-dec
Cactussen haken (3x)	don	13.15-15.15	€ 15,- voor 3x
Open atelier	vrij	09.30-12.00	€ 1,50
Bloemschikken (4x)	vrij	09.30-11.30	€ 10,- per keer
Overige activiteiten			
Het Soep-uurtje	din	12.00-13.00	€ 1,-
Klaverjasclub	din	20.00-22.30	€ 1,-
Koor 'Ratatouille'	woe	20.00-22.00	€ 140,- per jaar
Leesclub (1x per 4 á 6 wk)	don	09.30-11.30	€ 2,-
Bonte ochtend (2x per mnd)	don	10.00-12.00	€ 2,50
Warme lunch	don	12.00-13.00	€ 3,-
Computerles en computerclubs:			
Computerles	ma don	09.00-12.00	€ 2,50
Computerles	ma din don	13.15-14.45	€ 2,50
Computerclub	din	10.30-12.00	€ 2,50
Inloop- en informatieochtend	don	09.00-11.30	€ 2,50
Website bouwen in Wordpress (6x)	woe	19.00-21.00	€ 60,- voor 6x

OPEN HUIS DONDERDAG 7 SEPTEMBER

16.00 - 18.00 UUR

Multi Functioneel Centrum (MFC) De Stroming:

In de Rivierenbuurt bestond in 2013 nog geen centrale ontmoetingsruimte voor bewoners. Een groep enthousiaste bewoners heeft hier verandering in gebracht en MFC De Stroming opgericht in het oude Talmahuis.

Het motto is "samen, met en voor de buurt". Klein begonnen maar inmiddels uitgegroeid tot een multicultureel centrum met een structureel aanbod van activiteiten. Deze worden aangevuld met diverse incidentele activiteiten, opgezet door enthousiaste wijkbewoners.

MFC De Stroming is van maandag tot en met donderdag de hele dag geopend, ook voor een kopje koffie of een praatje. Elke maandag, dinsdag, woensdag en donderdag kunt u tussen 11.30 en 13.00 uur komen lunchen. De kok bepaalt wat de pot schaft, kosten € 1,00 - € 3,00.

MFC De Stroming, Merwedestraat 54, Tel. 06-40462651 info@mfcdestroming.nl www.stroming050.nl

STICHTING DIG050

In het Talmahuis zijn er ook computerprojecten van Stichting DIG050, een kleinschalige dagbesteding. Gericht op iedereen die affiniteit heeft met computers of iets wil leren met computers. Geopend op maandag- t/m donderdagmiddag. Wij organiseren:

Computercursussen op verschillend niveau, vanaf leren omgaan met de computer tot een cursus of-fice of website bouwen. Wensen en mogelijkheden van de klant zijn uitgangspunt en we passen de begeleiding daarop aan.

Bij de helpdesk komen deelnemers voor dagbesteding of in het kader van re-integratie. De werkzaamheden variëren van het repareren van computers van klanten tot het upcyclen van oude computers. Deze krijgen een nieuw leven en worden daarna gedoneerd of verkocht.

De Maakclub Hier kan worden geëxperimenteerd met 3D printers en virtual reality brillen. Het is de volgende stap van digitaal naar tastbare producten zoals een digitaal ontwerp maken van een kapot Senseo-onderdeel en deze uitprinten.

Is DIG050 wat voor u of iemand die u kent? Bel dan 0631944376 (Whats App mag ook) of mail ons via info@dig050.nl



OVERZICHT ACTIVITEITEN MFC DE STROMING SEIZOEN 2017 - 2018

16

Activiteit	Dag	Tijd	Eigen bijdrage
Sing In	ma	10.00-11.45	€ 2,50
Lunch	ma	11.30-13.00	€ 1,- - € 3,-
Hatha Yoga *	ma	19.00-20.00	
Klaverjassen (1e & 3e ma)	ma	19.30-22.00	gratis
Hatha Yoga*	ma	20.00-21.00	
Lunch	din	11.30-13.00	€ 1,- - € 3,-
Biljartclub "Krijt op tijd"	din	13.30-17.00	€ 10,- per maand
Lunch	woe	11.30-13.00	€ 1,- - € 3,-
Wijklunch (laatste woe)	woe	12.30-14:00	€ 2,50
Bingo (elke 2e woe)	woe	14.00-16.00	€ 2,50
Kinderclub 'De Buren'	woe	14.00-15:00	gratis
Bakkie & een Prakkie (1x2 wk)	woe	17.45-20.00	€ 2,00
Hatha yoga*	woe	19.00-20.00	
Lunch	don	11.30-13.00	€ 1,- - € 3,-
Biljartclub "Krijt op tijd"	don	13.30-17.00	€ 10,- per maand
Knutselclub	don	14.00-16.00	€ 3,- incl. materiaal

*Meer informatie over de Hatha yoga: www.denieuweyoga.nl

Voor 'Bakkie en een Prakkie' data zie onze website of facebookpagina.

Aanmelding voor de activiteiten via info@mfcdestroming.nl of gewoon door langs te komen bij de betreffende activiteit.

Meer informatie bij de WIJK-Uitmarkt op zaterdag 9 september, 14-17 uur





Buurtcentrum Het Poortershoes
Oosterweg 13
9724 CA Groningen
Tel. 050-3131141

www.poortershoes.nl

Buurtcentrum
Oranjewijk

Buurtcentrum Oranjewijk
Prinsesseweg 44-1
9717 BK Groningen
Tel. 050-3127738

www.buurtcentrumoranjewijk.nl



Buurtcentrum Stadspark
Lorentzstraat 11
9727 HW Groningen
Tel. 050-5257134

www.buurtcentrumstadspark.nl



MFC De Stroming
Merwedestraat 54
9725 KE Groningen
Tel. 06-40462651

www.stroming050.nl