

Wijkblad

De Hunze/Van Starckenborgh

De Hunze



Van Starckenborgh





The Travel Club

de Club van Professionele Reisadviseurs

Tonny van Moorsel-de Graaf
Uw persoonlijk reisadviseur

Wolddijk 118 | 9738 AG Groningen
T: 050-2305885
M: 06-44042191
E: tonnyvanmoorsel@thetravelclub.nl
W: www.thetravelclub.nl/tonnyvanmoorsel



Voor al uw reis- en vakantiewensen
Zonder extra kosten




Schoonheidssalon Physique
Berlageweg 68
Telefoon (050) 542 43 61
info@salon-physique.nl
www.salon-physique.nl



Physique
natuurlijke schoonheid

Onze Energieke Winterbehandeling

Laat u deze winter heerlijk verwennen. Eén uur lang. Reinigen, scrubben, sinaasappel fruit masker, een zalige gezichtsmassage, frisse naturel make-up. Incl. gratis masker t.w.v. €10,50 (15 ml)

In januari slechts €45,-

Wij wensen u een gezellige KERST en een GEZOND 2015.



December 2014
Jaargang 24, nr.6

COLOFON

Wijkblad De Hunze / Van Starkenborgh is een tweemaandelijks uitgave van Bewonersorganisatie De Hunze / Van Starkenborgh
Secretariaat BHS
Rietveldlaan 17
9731 MJ Groningen
bestuur@dehunzevanstarkenborgh.nl
www.dehunzevanstarkenborgh.nl
Twitter: @Bewonersorg_BHS

DE HUNZEBORGH

www.hunzeborgh.nl

REDACTIE

Els Bijlholt (hoofdred.) tel. 5494374
Lidy Bosker tel. 5719471
Hans van Leeuwen tel. 5417982

De redactie ontvangt graag reacties op de inhoud van het wijkblad.
U kunt deze sturen naar Els Bijlholt, Rietveldlaan 17, 9731 MJ Groningen
wijkblad@dehunzevanstarkenborgh.nl

Voor plaatsing moeten naam en adres vermeld worden.

Plaatsing is voorbehouden aan de redactie. Overname van artikelen is toegestaan mits voorzien van bronvermelding.

ADVERTENTIES

adverteren@dehunzevanstarkenborgh.nl

PRODUCTIE & VORMGEVING

Erik Tack
www.pdgs.nl | info@pdgs.nl

DRUK

Scholma Druk, Bedum

Inhoud

Van de redactie	3
Van het B.H.S. bestuur	4
25 jaar Wijkblad	5
Kunst in de wijk	7
WHISKY IN THE JAR	8
Prikbordjes	10
WIJ is dichtbij	11
Hunzevisie 2030	12
Vier jouw kerstvakantie 'OpznGronings'!	14
Knutselpagina	16
Ondernemer in de Wijk: Fysiotherapie De Hunze	18
Stark & Hunze	22
Van de voorzitter van de Hunzeborgh	24
Bestuurslid gezocht!	25
Fitness 50-plus	25
Cursus iPad	26
Een avondje zingen met buurtgenoten?	27
Activiteiten buurtcentrum Hunzeborgh	28

Het volgende nummer zal 13 februari verschijnen.
Kopij graag voor 24 januari inleveren.

het bestuur

Marianne Heerebout
Voorzitter
Tel. 5425250
SDC, groen

Johann Schelwald
Penningmeester
Tel. 5494374
Oranjecomit 

Kees Visser
Tel. 2803322
Gerrit Krolbrug,
verkeer,
hondenbeleid

Paul Borggreve
Secretaris
Tel. 5412031

Hans van Leeuwen
Tel. 5417982
Communicatie,
ringweg



bestuur@dehunzevanstarkenborgh.nl

MELDPUNT STADSBEHEER TEL. 3678910

MELDPUNT OVERLAST EN ZORG TEL. 5875885

BUURTAGENT COR KREMER TEL. 5871787 OF 06-11345307

KLACHTEN OVER BEZORGING TEL. 5411827 OF 5494374

advertentie

Al 10 jaar een betrouwbare partner bij echtscheiding!

Een scheiding is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven. De emoties kunnen hoog oplopen. Toch is het belangrijk om in goed overleg uit elkaar te gaan.

Met onze 10 jaar ervaring weten wij dat:

- Samen gemaakte afspraken beter worden nageleefd.
- Je kunt voorkomen, dat de kinderen tussen twee vuren terechtkomen.
- Hoge advocaatkosten kunnen worden bespaard.
- Een scheiding geen jaren hoeft te duren, maar gemiddeld binnen drie maanden kan worden afgerond.
- Goede financiële oplossingen mogelijk zijn; ook in crisistijd.

Wij werken voor ieder stel dat wil scheiden. Vraag bij uw regionale scheidingsmakelaar naar de actievoorwaarden i.v.m. het tienjarig jubileum.

Meer informatie?

Bel of mail voor ons gratis adviesgesprek.

Marian Steenge,
06 41565583,
steenge@scheidingsmakelaar.nl



www.scheidingsmakelaar.nl

Van de redactie

Van nature ben ik een optimist, altijd uitgaand van het goede in de mens. U voelt 'm misschien al aankomen... ik zit even in een dip. Twee dippen zelfs. De ene dip heet gezondheidszorg en dan wel specifiek de zorg voor mensen met dementie. Sinds drie jaar is – formeel – duidelijk dat mijn moeder dementeert, maar waarschijnlijk is het vijf jaar geleden begonnen. Met veel kunst en vliegwerk heeft ze de laatste jaren thuis kunnen wonen, met vier keer per dag thuiszorg. Tussendoor twee keer in het UMCG, waarna ze zomer vorig jaar weer naar huis werd gestuurd, met net iets meer thuiszorg. Ze belde soms 20 keer op een dag, en we hadden voortdurend de zorg of het goed zou komen, ze had een verpleeghuisindicatie, maar het ging, nog net. Tot ze vier week geleden ging hallucineren, en niet het vrolijke sprookjes soort. De huisarts had ons de afgelopen twee jaar nauwelijks tot niet geholpen, en dat beleid werd voortgezet door het voorschrijven van het meest verkeerde medicijn in zo'n situatie. Daarna begon het grote 'van kastje naar muur' traject, wat er op neer kwam dat ik elke dag uren aan het bellen was om haar in een menswaardige, kleinschalige omgeving te kunnen krijgen. Dat doe ik nog steeds, want toen ze uiteindelijk opgenomen werd in een particuliere woonzorg op 65 kilometer afstand, werd ik na twee dagen gebeld dat ze daar niet kan blijven, want ze is te agressief. Gedwongen opname mag/kan niet, want dan moet ze een gevaar voor zichzelf of haar omgeving vormen, en zal ze

dus weer naar huis moeten. En dus ploegen we voort, mijn broer (in Frankrijk), mijn broer (uit Groningen) en ik, in de ondoordringelijke krochten van de participatiemaatschappij die de gezondheidszorg heet.

En dip twee (u begrijpt, schrijven is gewoon mijn therapie): onderwijs. Zelf werkzaam bij de Hanzehogeschool, maar ik blijf me verbazen. Alles lijkt rendement gestuurd. Dus, als je niet onmiddellijk het ritme te pakken hebt, een kruk bent met wiskunde, geen gevoel voor de Engelse taal hebt, jammer dan: je bent tot last voor de school dus afstromen, een eufemisme voor ophoepelen. Kinderen en jongeren moeten binnen de gestelde tijd door hun schoolcarrière heen, anders wordt de school erop afgerekend. Waarna je als ouders (of als student, als je wat ouder bent) een mailtje en in het meest gunstige geval een 'goed gesprek' krijgt, waarin je: een intelligentietest wordt opgedrongen, een Bindend Studie Advies wordt gegeven, of iets van dien aard. En ik weet ook wel: pubers van nu hebben een grote mond, ouders zijn mondig en hebben daarmee lang niet altijd gelijk, maar de teneur is als bovenstaand.

Vandaar mijn dippen, en helemaal buiten de lijntjes gekleurd, want het ging niet over de wijk. Ik hoop dat u mij dat kunt vergeven, misschien heb ik voor het volgende nummer geen schrijft therapie nodig!

Els Bijlholt

Bestuur en redactie wensen u fijne feestdagen!

fysio4

Noorderhoogebrug
Groningerweg 38
9738 AB Groningen

T 06 33 97 22 11
noorderhoogebrug@fysio4.nl

www.fysio4.nl

Mw. J. Kok
Fysiotherapie
Haptotherapie

Van het B.H.S. bestuur

Je zou niet zeggen dat onze wijken in een beekdal liggen en toch is dat het geval. Vroeger stroomde hier de rivier de Hunze waar nu de sloten tussen de wijken De Hunze en Van Starkenborgh liggen, of iets eerbiediger: het Selwerderdiepje. De rivier de Hunze is er nog wel maar komt nu uit in het Eemskanaal. Het Groninger Landschap probeert het oude rivierlandschap te herstellen en heeft ook contact gezocht met de BHS. Het is in onze wijk niet mogelijk om de oude rivier te herstellen maar het is wel leuk wanneer bewoners zich een beetje bewust zijn van de plek waar ze wonen. Ideeën om dit te stimuleren zijn bijvoorbeeld een informatiebord en artikelen in het wijkblad over de Hunze, waarvan in dit nummer de aftrap wordt gegeven. Misschien komt er ook wel een wandelpad langs de Hunze en haken ondernemers hierbij aan. Een bed & breakfast in de wijk?

Inmiddels wordt er gewerkt aan ons eigentijdse landschap. Er staan sinds kort

nieuwe bomen op het middenveld en er komt binnenkort een leuk bankje bij. Wij wensen de bomen een langdurig verblijf toe en hopen dat ze snel mooi en groot worden. Wat betreft het kunstbankje, dit verloopt niet erg snel vanwege allerlei bureaucratische molens maar het komt er zeker binnen een half jaar. Na de oproep in dit wijkblad of iemand het naamplaatje wilde ontwerpen, heeft niemand zich gemeld. De BHS laat het nu zelf maken.

De Gerrit Krolbrug

Eind oktober is er weer een overleg geweest over de GK brug tussen de provincie/gemeente en de betrokken wijkorganisaties. Er zijn varianten ontwikkeld voor een nieuwe verbinding op de plaats van de huidige brug en deze zullen worden (of zijn al bekend wanneer dit blad uitkomt) gepresenteerd op de inloopavond op 16 december. Omdat eind dit jaar de Noordzebrug voor fietsers zal worden afgesloten, zullen er meer fietsers over de GK brug gaan rijden. Dit geeft nog meer drukte en gevaarlijke

situaties met automobilisten die door al die fietsers de brug niet meer zien. De BHS pleit er samen met de Bewonersorganisatie Beijum voor in deze periode in ieder geval het vrachtverkeer via de GK brug te verbieden. In januari komt er een antwoord van de gemeente of dit ook echt zal gaan gebeuren.

Auto's die naar Van Starkenborgh rijden, zijn op de Boterdiepbrug een bord gepasseerd met 30km zone. Om hen hieraan nog eens te herinneren had de BHS gevraagd om een 30km bord op de Beijumerweg te plaatsen. De gemeente heeft dit bord op de Ulgersmaweg geplaatst bij een verkeersdrempel. Inmiddels hebben we de toezegging gekregen dat het bord bij de Boterdiepbrug groter zal worden en dat er op de Beijumerweg een cirkel met 30km erin zal worden geschilderd. Dit is bij het uitkomen van dit wijkblad hopelijk al gebeurd. De BHS heeft de gemeente ook verzocht om dan gelijk het kruis voor de fietsbrug bij de GK brug duidelijker te maken met een kader eromheen, want nu staan er regelmatig automobilisten op dit kruis.

Visie Kardinges

De BHS heeft een zienswijze geschreven op het bestemmingsplan Kardinges. U kunt dit vinden op onze website.

Verboden voor honden-borden

Misschien heeft u opgemerkt dat de verboden voor honden borden rond het middenveld (op 1 na) zijn verdwenen. Dit heeft de gemeente gedaan omdat de regels al duidelijk zijn. Het beleid is ook gestuurd aan alle hondeneigenaren die hondenbelasting betalen. Zie ook:

<http://gemeente.groningen.nl/hond/hond-uitlaten-regels>

Publiek toegankelijke kinderspeelplaatsen, zandbakken, speelweides, sportvelden, stranden of begraafplaatsen zijn verboden voor honden, ook al zijn ze aangelijnd.

Ik wens u namens alle bestuursleden heel fijne feestdagen en hoop u te zien op de Nieuwjaarsreceptie in de Hunzeborgh in het weekend van 10/11 januari. Hierover wordt nog een flyer bezorgd. We gaan dan opnieuw de Hunze/Van Starkenborghquiz houden en de beroemde wisselbokaal voor de winnaar gaat dan misschien wel van eigenaar wisselen....

Marianne Heerebout

25 jaar Wijkblad

Komend jaar bestaat het wijkblad 25 jaar. In den beginne was er nog geen wijk 'Van Starkenborgh', maar dat doet geen afbreuk aan het feit dat het een feestelijke aangelegenheid is. Feestjes moeten gevierd worden en wie jarig is trakteert. We zitten te denken aan workshops: columns schrijven, striptekenen, maar staan ook zeker open voor suggesties. Wat zou een passend feestje zijn?

Uw suggesties zien wij graag per mail: wijkblad@dehunzevanstarkenborgh.nl, maar het zou ook leuk zijn als u ons komt feliciteren tijdens de Nieuwjaarsreceptie op 10 januari. Dan kunnen we het direct hebben over een leuk wijkbladcadeau voor de wijk.

Els Bijholt

S.I.T. Sanitair Installatie Techniek

**Ontwerpen / renovatie badkamers
Loodgieters en CV werkzaamheden
Keukeninstallaties**

Bel voor informatie, of maak een afspraak voor een vrijblijvende offerte
Bakemastraat 1, 9731 LZ Groningen
Telefoon 050-5712041 / 0616670023,
Internet www.sit-kuijer.nl Email info@sit-kuijer.nl

advertentie

Huiswerkinstituut
Back on Track



Herkent u dit?

De *pling* ! van de WhatsApp ...
De **piep** ! van de SMS....
De *ringtones* van het mobieltje...

"Oh ja, ff gamen, ff surfen, ff de nieuwste van... downloaden op de iPod". Of: "ff die coole serie zien of lekker zappen...."
"Aai, bijna vergeten mijn Facebook te checken ..."

En dan... naar de sporttraining of muziekles.

"Ach, nu ben ik al de hele dag bezig met mijn huiswerk en nog is het niet af. Morgenochtend maar wat eerder opstaan."

Weet u niet meer hoe het verder moet?
Back on Track kan u de helpende hand bieden.

Uw kind heeft zijn huiswerk af, de cijfers gaan omhoog en... uw kind houdt meer tijd over voor de leuke dingen!

www.huiswerkinstituut-backontrack.com
050 3642144 of 06 10 90 12 77

 **Logopedie
Praktijk
Wicherlink**

Praktijk (voor)
Steun (bij)
Stoornissen (in)
Slikken
Stem
Spraak
Taal
!

Klaas Schipperlaan 8, 9731 KD Groningen
Tel.: 050-8517516
E-mail: miewic@home.nl
www.logopedie-hunzevanstarkenborgh.nl

 **schildersbedrijf
van Duinen**

Voor al uw - onderhoudswerk
- nieuwbouwwerk
- houtreparaties
- glasservice
- wandafwerking

**IS UW WONING OUDER DAN
2 JAAR, DAN BETAALT U
SLECHTS 6% BTW!**

9731 KD Groningen
Tel. 050 - 5425651
fax 050-8532185
Mobiel 06 - 48405760
info@m-vanduinen.nl
www.m-vanduinen.nl

Kapsalon Aura
gespecialiseerd in Hair-Extensions

Knippen € 13,50

zonder afspraak

Openingstijden:
ma. gesloten
di. gesloten
woe. 8.00 - 18.00 uur
do. 8.00 - 18.00 uur
vr. 8.00 - 18.00 uur
za. 8.00 - 15.00 uur

Kapsalon Aura
S. Sissinghlaan 2
(wijk Van Starkenborgh)
9731 KB Groningen
Tel. 050 - 312 98 01



Kunst in de wijk

2e aankondiging en oproep

Wij gaan dit jaar weer een kunstzinnige route organiseren. Deze keer dus een route met beeldende kunst maar ook met muziek!

Het plan heeft inmiddels een wat duidelijker vorm gekregen. We hebben naar aanleiding van diverse reacties gekozen voor zondag 19 april. We gaan niet meer voor twee dagen, maar één dag en wel de zondag van 11.00 tot 17.00 uur. De zondag is voor zoiets de meest geschikte dag gebleken.

We organiseren ook weer een bridgedrive die een gedeelte van de sponsoring op zich neemt. Ook voor de bridgedrive kun je je nu alvast opgeven. Er moeten her en der nog wat puntjes op de i gezet, maar we zijn al een heel eind.

We zijn nog op zoek naar deelnemers die kunst of muziek maken en die dat aan de wijkbewoners willen laten zien of laten horen. De vorige deelnemers zijn ook weer benaderd, we zijn benieuwd wat we allemaal te zien en te horen zullen krijgen.

We gaan voor een prachtig feest in de wijk op deze dag! Meld je aan en we bekijken samen wat er mogelijk is. Alle vormen van kunst zijn welkom.

Je kunt met alle vragen en reacties contact met ons opnemen op kunstindewijk@hotmail.com

We horen graag van je!

Het comité Kunst in de Wijk

WHISKY IN THE JAR, ruiken, proeven en genieten in Groningen

De eerste echte herfststorm van dit najaar is in volle gang als ik aanbel in de Kramerstraat. Dit weer past volledig bij het onderwerp van dit interview: WHISKY! Ik ga als totale niet-kenner, whisky-fanaten Henk Seine en Miranda Nijenhuis aan de tand voelen over deze bijzondere vloeistof.

Hoe is jullie passie voor whisky ontstaan?

Ik zou het eerder een vreselijk uit de hand gelopen hobby willen noemen, geeft Henk aan. Ruim 20 jaar geleden zijn we met vrienden naar Schotland gegaan om te duiken bij Scapa Flow op de Orkney Islands. Kamperend met een busje op weg naar het Noorden kwamen we langs een whisky distilleerderij/stokerij en daar is het gebeurd. We proefden daar een lokale standaard whisky die zo veel beter was dan wat we daarvoor ooit geproefd hadden. We waren verkocht. Ook bij Scapa Flow hebben we een stokerij bezocht en de whisky daar was weer een andere mooie ervaring. Het hek was toen van de dam.

Nog gedoken?

Jazeker. Drank en duiken gaan niet samen, dus dat hebben we heel goed gescheiden. Na die reis zijn we in Groningen gaan kijken welke slijters whisky-proeverijen organiseerden en kwamen uit bij Albert Heidema, de expert van Hein Post. Van hem hebben we veel geleerd over de verschillende soorten whisky en hoe ze te proeven.

Je zegt "we", maar whisky drinken is toch een mannenaangelegenheid?

Miranda zucht. Helaas denken veel mensen

er zo over, terwijl dat echt jammer is. Veelal is dat te wijten aan het feit dat de meeste mensen als eerste kennismaking een goedkopere fles whisky kopen. Hoe goedkoper de fles hoe slechter en vooral scherper de whisky is. Vooral vrouwen proeven dat beter en vinden dat "scherpe" niet lekker. Ze haken dan vaak af. Ik heb dat gemerkt bij een proeverij waar met een lichte whisky wordt begonnen en de laatste vaak zwaar is. Die laatste vind ik meestal niet lekker. Maar of dat dan voor alle vrouwen geldt? Eigenlijk is het verbazingwekkend dat niet meer vrouwen whisky drinken. Het is een stijlvolle drank waar zoveel in valt te ontdekken. Daarnaast drink je er maar zeer weinig van, terwijl je er optimaal van geniet.

Hoe "drink" je whisky?

Uit een glas, grapt Henk. Maar Miranda komt aanzetten met een prachtig doosje met 4 kleine flesjes een boekje en een glas erin. Probeer dit thuis maar geeft Miranda aan. Maar dan wel in de volgorde van 1 naar 4. In het boekje staat hoe het moet. Ondertussen zet Henk de tafel vol met flessen en bij iedere fles een (ander) glas. Ik slaak een diepe zucht want krijg zo'n donkerbruin vermoeden waarom Henk in die glazen zeer kleine hoeveelheden whisky schenkt. We gaan proeven!

Whisky schenk je bij voorkeur in een hoog glas met een niet te grote opening, zodat het aroma in het glas blijft. Nadat je de whisky hebt ingeschonken laat je die even staan, je kijkt naar de kleur en ruikt. Je laat de whisky walsen in het glas en ziet dat deze traant. Dan komt het moment om je eerste slok te nemen. Je houdt de whisky even in je mond (het aantal seconden is ongeveer gelijk

aan de leeftijd van de whisky), als het lukt doe je je mond een klein stukje open om nog meer aroma's toe te laten en dan doorslikken. Dan gebeurt het..

Over 1 goed glas whisky kun je een hele avond doen, glundert Henk. Dus dan wordt de prijs voor een fles een stuk acceptabeler. Over het algemeen ligt de ondergrens voor een redelijke fles rond de 30 euro. Maar bijvoorbeeld Gall&Gall heeft een huismerk met een mooie whisky onder de 20 euro.

Wat raden jullie beginners aan?

Ik raad "beginners" aan om gewoon naar een slijter in de stad te gaan waar je kunt proeven. Wat verder een mooie gelegenheid is om aan whisky te ruiken en ook te proeven is het Whisky Festival Noord Nederland, dat



we samen met zo'n 40 andere vrijwilligers elk jaar organiseren en dat op 27, 28 en 29 maart 2015 weer in Groningen in de der A-kerk plaatsvindt. Daar komen importeurs uit alle delen van de wereld om hun whisky te laten zien (en proeven). Voor een entreekaartje van 30 euro kun je prachtige whisky's proeven en genieten. Het whiskyglas dat je bij de entree krijgt, is ieder jaar weer iets bijzonders.

Wist je trouwens, glundert Henk, dat ons festival ondertussen een van de grootste whisky festivals in de wereld is en dat iedereen in de internationale whisky branche ons het vriendelijkste festival noemt, omdat alle vrijwilligers het alleen maar voor de lol doen?

In 2015 bestaat het Festival 10 jaar en dat gaan we vieren met een aantal bijzondere arrangementen. Zo hebben we een speciaal arrangement voor de beginnende whiskydrinker, waarbij deze een virtuele tour gaat maken door een whisky distilleerderij en daarbij de bijbehorende uitleg krijgt en natuurlijk diverse soorten gaat proeven. We denken dat pakket gecombineerd met het entreekaartje voor 40 euro te kunnen aanbieden. Voor die prijs gaat er dan veel

gebeuren. Ook organiseren we op de donderdag voor het festival een whisky-diner van 8-gangen, waar whisky en eten op elkaar worden afgestemd.

Suggesties voor een kerstcadeau of verjaardagscadeau?

Ik zou nooit zo maar iemand een bepaald merk whisky kunnen aanraden. Dan moet je iemand echt beter kennen. Weten waar hij/zij van houdt, welke smaken. Dan nog is het moeilijk. Dat wordt dus toch de proeverij.

Dus als eerste cadeau een kaartje voor het festival (te bestellen op www.wfnn-nl) of deelname aan het whisky-diner op 26 maart 2015. Maar je kunt ook gewoon gaan kijken, praten en proeven bij de plaatselijke slijter! Ik stel dat bezoek aan de slijter nog even uit. Ik ga eerst mijn proefpakketje in goed gezelschap van huisgenoot M. uitproberen. Stap voor stap met het boekje erbij en de gordijnen dicht.

Lidy Bosker

advertentie



TAXI NOORD

050-5494940



Aivlys

Dé Schoonheidsspecialist in de buurt!

De Klerkstraat 42, 9731 MN Groningen
tel: 06 41 22 98 90

www.aivlysdeshoonheidsspecialist.nl

Puppy oppas gezocht

In de kerstvakantie verwachten wij een puppy. Omdat wij af en toe afwezig zijn zoeken wij een hondenvriend/vriendin die onze puppyhond af en toe uit wil laten en/of wil oppassen. Tijden in overleg. Familie Panneman:
T 06-28949991 of lidybosker@ziggo.nl

Gratis overwinteren in Andalusië in ruil voor klussen

We zoeken voor de periode februari – april 2015 mensen die in ruil voor klussen in ons zomerhuis in de buurt van Sevilla willen overwinteren. Informatie www.casadelaluz.eu. Belangstelling? Bel 06-28949991 of mail naar info@casadelaluz.nl

WIJ is dichtbij

In Beijum is sinds kort een WIJ-team gestart. Dit team werkt ook voor alle bewoners van De Hunze/Van Starkenborgh. Alle wijkbewoners van jong tot oud kunnen voor informatie, ontmoeting, ondersteuning en jeugdzaken terecht bij WIJ Beijum.



Wat doet WIJ Beijum?

Het huishouden doen, opvoeden, met geld omgaan, relaties onderhouden, een baan zoeken en houden. Allemaal zaken die de meeste mensen zelf doen. Maar soms loop je hierin vast en lukt het je niet om er zelf uit te komen. Dan is ondersteuning even nodig. In de gemeente Groningen vind je die steun heel dichtbij. In Beijum is er een WIJ-team van beroepskrachten en vrijwilligers met allerlei verschillende achtergronden. WIJ-medewerkers kennen de weg in uw wijk en kunnen met u ontdekken wat u nodig hebt om dingen zelf te blijven doen. Maar ze weten ook wie u het best kan helpen met dingen die u echt niet alleen af kan.

Maar WIJ is er niet alleen voor problemen. WIJ wil ook een plek zijn voor ontmoeting en activiteiten die de samenhang in de wijk bevorderen. Dus loopt u met een goed idee rond, vertel het uw WIJ-team. Denkt u dat uw ervaringen misschien een ander kunnen helpen, meldt u zich dan bij WIJ. Wilt u vrijwilliger worden? WIJ heeft tips en suggesties.

Meer weten?

We vinden het leuk als u bij ons langskomt voor een kopje koffie of thee in onze huiskamer aan de Emingaheerd 8. Wij zijn telefonisch bereikbaar op nummer 050 - 549 71 31. U kunt natuurlijk ook een kijkje nemen op onze website: www.wij.groningen.nl/beijum

Hunzevisie 2030

Het had maar weinig gescheeld of onze wijk had Ulgersmaborg-Noord geheten. Toen in de jaren tachtig de eerste plannen voor een woonwijk tussen Beijum en de Korrewegwijk werden gemaakt, werd het gebied vooral gezien als een uitbreiding van de al bestaande buurt Ulgersmaborg. Gelukkig week men tijdig af van die opvatting. In het te bebouwen weiland lag nog een kalm slootje in een bocht om het sportveld heen. Dit slootje stond bekend als het Selwerderdiepje, een overblijfsel van wat eens de rivier de Hunze was. Indachtig aan het verleden werd de wijk 'De Hunze' gedoopt.

De Hunze

De stad Groningen, gevestigd op een uitloper van Hondsrug, kende in oorsprong twee belangrijke waterstromen. Aan de westkant van de stad lag de Drentsche Aa, aan de oostkant de Hunze. Ten noorden van de stad, bij Wierumerschouw, kwamen de twee stromen samen en kronkelden als één rivier naar zee toe. Die benedenloop werd later het Reitdiep genoemd.

In de middeleeuwen waren de waterwegen de belangrijkste vervoersaders. Groningen lag op een kruispunt: de waterweg naar zee en de landweg over de Hondsrug naar het zuiden toe.

De twee riviertjes Aa en Hunze waren echte kronkelbeken. Door de eindeloze rij meanders duurde een vaartochtje aanzienlijk lang en was door de scherpe bochten niet eenvoudig. Ook toen al werd het verkeer steeds intensiever en de schepen werden groter. In ieder geval vanaf de veertiende eeuw begonnen bewoners in te grijpen in



de loop van de rivieren. Meanderbochten werden afgesneden, in plaats daarvan kwamen steeds rechte en bredere kanalen. Dit gebeurde met de benedenloop van de Hunze, het Reitdiep als belangrijkste waterweg, maar ook verder in de bovenloop van de Hunze waar het Schuitendiep werd gegraven. Stukje bij beetje verloor de oorspronkelijke loop van de rivier zijn betekenis. De oude beddingen bleven her en der echter wel bewaard. In de 20e eeuw was die ontwikkeling zover dat de oude rivier helemaal vergeten was. In plaats ervan waren er Winschoterdiep, Eemskanaal en Van Starckenborghkanaal. Een doodssteek leek tot slot de ruilverkaveling vanaf de jaren vijftig. Wat ooit de Hunze was, was niet meer dan een kaarsrechte stinksloot en wat vage verkleuringen in het landschap.

Hunzevisie 1995

In 1995 besloten Het Drentse Landschap en Het Groninger Landschap in samenwerking met het Wereld Natuur Fonds tot een herinrichting van de oorspronkelijke Hunze. Drenthe kende al veel natuur, maar die werd onder meer bedreigd door grondwaterwinning en vervuild beekwater.

Er werd in dat jaar een visie ontwikkeld om het Hunzedal natuurlijk te herstellen. Met man en macht werd door natuurbeschermers en overheden samengewerkt. Het resultaat is, nu twintig jaar later, dat vooral in Drenthe grote stukken, 3000 hectare, beekdal er fraai en bijzonder bijliggen. De Hunze is weer terug en wordt ontdekt door mens, maar ook dier: bijzondere vogels, insecten en zelfs bevers komen er nu voor.

De Hunze ontspringt in twee bronnen bij Borger (de Mandelanden) en bij Exloo (de Zoersche landen), stroomt dan noordwaarts naar het Zuidlaardermeer. Vanaf daar gaat zij verder en mondt uit in het Winschoterdiep. Het Hunzewater wordt via dat diep en het Eemskanaal afgevoerd naar zee.

Hunzevisie 2030

In 2014 is er een Hunzevisie 2.0 in ontwikkeling. Nu de bovenloop van de Hunze grotendeels is hersteld komt de benedenloop ten noorden van het Winschoterdiep aan de beurt. Daarbinnen ligt ook de stad Groningen. Veel van de Hunze is daar onder bebouwing en plaveisel verborgen, maar er zijn nog wel een aantal zichtbare stukjes. Op industrieterrein Euvelgunne is een stuk Hunze

nog helemaal in zijn oude staat. In onze wijk mag het Hunzedijkje er ook best zijn. Met zijn populieren en uitzicht op ander groen is het een mooie boulevard door de wijk. De meander waarom de wijk is gebouwd loopt aan de ene kant dood in het Boterdiep en aan de andere kant, bij de tennisbaan, in het Van Starckenborghkanaal. Aan de overkant van het Heerdenpad is nog een tweede meander. Langs het fietspad dat Hunzeboord heet, ligt achter de Beckerweg en Ulgersmaweg een slootje dat er her en der soms aardig, maar helaas vaker vervuild en verwaarloosd uitziet. Het water gaat onder de Kardingeweg door in een duiker en kronkelt dan nog een eindje verder om in het niets te eindigen op de kruising Ulgersmaweg / Pop Dijkemaweg. Hier is nog best veel te winnen.

Namen

Onze wijk herinnert aan de rivier waaruit Groningen groot is geworden. Zelfs een belangrijke landstreek het Hunsingo is naar haar vernoemd. Lang is de rivier onachtzaam behandeld, gelukkig komt daar nu kentering in en mag onze wijk weer met trots haar naam dragen. De Hunze is echter een rivier met vele namen: Oosterdiep, Drentsche Diep, Selwerderdiepje, Reitdiep en nog meer, helemaal passend bij een kronkelende stroom met vele gezichten. De betekenis van haar oorspronkelijke naam 'Hunze' is niet helemaal bekend. Waarschijnlijk is de naam verwant met waternamen als 'Hoendiep', 'Honte' en 'Hon' en dat zou weer kunnen zijn afgeleid van een voor-Germaans woord dat zoiets betekent als 'moeras'.

Meer over de nieuwe ontwikkelingen van het Hunzestroomdal kunt u vinden op: www.groningerlandschap.nl

Paul Marius Borggreve

Vier jouw kerstvakantie 'Opzng Gronings'!

Deze kerstvakantie hoeft je je zeker niet te vervelen! Voor de Groningse jeugd is er onder de noemer Opzng Gronings ook dit jaar weer van alles te doen! Hieronder volgt een greep uit de activiteiten die worden georganiseerd. Alle jongeren die in de stad Groningen wonen, kunnen meedoen aan deze activiteiten.

Kijk voor alle activiteiten en meer informatie op www.opzng Gronings.nl of kijk op de website van het jeugdwerk van de MJD www.check050.nl.

WAT	WANNEER en WAAR	KOSTEN en OPGAVE?
VETTE DANSSHOW Kom kijken naar deze vette dansshow! Al wekenlang wordt er door 10 verschillende groepen jeugd van 10 t/m 16 jaar getraind in verschillende Groningse wijken. Wie gaat er bij de Battle vandoor met de 1ste prijs?	Zaterdag 20 december in Martiniplaza. Entree vanaf 13.30 uur. Deuren sluiten om 14.00 uur. De show duurt tot 16.30 uur.	Toegang is gratis. Je hoeft je niet op te geven om te komen kijken.
KERSTVOETBALTOERNOOI Ook deze kerstvakantie gaan we weer zaalvoetballen. Je kunt meedoen in verschillende leeftijdscategorieën: 10 – 12 jaar, 13 – 15 jaar of 16 – 18 jaar. Tijdens de finaledag is er, naast het toernooi, nog veel meer te doen: Zo is er een DJ in de kleine zaal, worden er heerlijke hapjes uitgedeeld en kun je gamen op een groot scherm.	De voorrondes zijn op dinsdag 23 december in de sporthallen Beijum en Vinkhuizen. De finales zijn op woensdag 24 december in het Alfa College Sport & Bewegen in Kardingje.	Deelname is gratis. Opgave is verplicht en kan tot vrijdag 19 december. Geef je met je team op via het digitale inschrijfformulier op www.opzng Gronings.nl . Dit kan vanaf 6 december.
CHICKS IN THE CITY Alle meiden van 10 t/m 16 jaar opgelet: tijdens de kerstvakantie is er een hele middag speciaal voor girls only: 'Chicks in the City'. Een supergezellige middag vol meidendingen: Nagels, haar, make-up, sieraden, cupcakes en nog veel meer!	Dinsdag 30 december van 14.00 tot 17.00 uur in Huize Maas.	Toegang en meedoen is helemaal gratis. Je hoeft je niet op te geven.

Meer weten of je opgeven?

Vanaf 6 december kun je alles over **Opzng Gronings** lezen op de site www.opzng Gronings.nl.

Hier vind je het hele programma en kun je zien waar en wanneer je je kunt opgeven. Dit verschilt per wijk. De activiteiten verschillen per wijk.

Op www.opzng Gronings.nl word je voor informatie per wijk doorgelinkt naar de site van het MJD-jeugdwerk: www.check050.nl.

Is er geen MJD-jeugdwerker in jouw wijk? Meld je dan aan voor een activiteit door te mailen naar info@opzng Gronings.nl. De algemene regels zijn 'Wees er snel bij want vol=vol' en 'Inschrijven= betalen'.

Het '**Opzng Gronings**-kerstvakantieprogramma' wordt georganiseerd en begeleid door het jeugdwerk van de MJD, in opdracht van en gefinancierd door de Gemeente Groningen.

Oud en Nieuw? Houd het leuk! Houd het veilig!

Oud en Nieuw is een feest voor iedereen. Alle inwoners van Groningen willen dit feest graag gezellig en veilig vieren. Om samen te genieten van dit feest is het belangrijk dat we met respect voor elkaar omgaan. Houd rekening met elkaar.

Denk niet alleen aan uw eigen gezelschap, maar houd ook rekening met andere feestvierders, zoals uw burens. Ga ook met respect om met medewerkers die werken rond deze dagen voor uw en onze veiligheid, zoals politie-, brandweer-, of ambulancemedewerkers.

Op het moment dat de feestelijkheden worden verstoord of wanneer gevaar of schade dreigt, zal de politie optreden. Ook agressie of geweld tegen politie-, brandweer- of ambulancemedewerkers wordt niet geaccepteerd.

Samen houden we leuk en veilig: Meld overlast!

Om Oud en Nieuw zo gezellig en veilig mogelijk te vieren, besteedt de gemeente Groningen extra aandacht aan het voorkomen van overlast en onrust in uw wijk.

U kunt ons hierbij helpen. Wij vragen u om uw eigen verantwoordelijkheid te nemen en gevaarlijke situaties en onnodige schade in uw buurt zo veel mogelijk te voorkomen en te melden.

Melden van overlast

Politie - 0900-8844
(niet spoedeisende zaken, 24/7 bereikbaar)

Meldpunt Overlast en Zorg

(24/7 bereikbaar) - (050) 587 5885
- meldpuntoverlast@groningen.nl
- groningen.nl/overlast

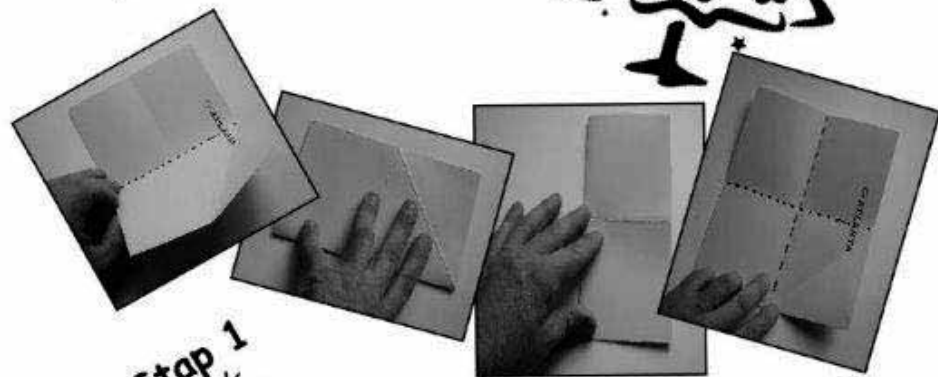
Grofvuil op de openbare weg rondom Oud & Nieuw Meldpunt Stadsbeheer - (050) 367 1000

(weghalen van rommel of grofvuil op de openbare weg rondom Oud- en Nieuw, bereikbaar op werkdagen tijdens kantooruren).

KNUTSEL PAGINA

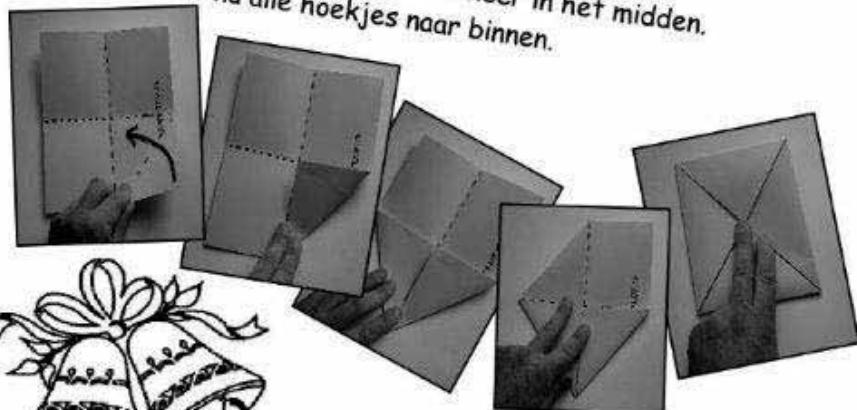
Kerstster maken van papier..

Nodig
Zestien vierkante vellen papier of
karton. De kleur maakt niet uit.



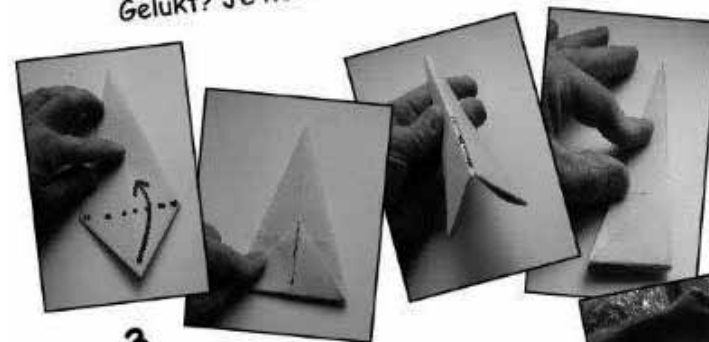
Stap 1

Vouw het vel papier twee keer in het midden.
Vouw nu alle hoekjes naar binnen.



Stap 2

Nu vouw je net als op de foto de twee flappen om.
Draai dan het geheel om en vouw de punt aan de
onderkant om en vouw het geheel dubbel.
Gelukt? Je hebt zestien van deze puntjes nodig!



Stap 3

Klaar? Druk dan alle losse puntjes
in elkaar en je kerstster is klaar.
Als hij snel uit elkaar valt, lijm hem
dan in elkaar.



BRAVE

Ondernemer in de Wijk

In deze rubriek bezoeken we (kleine)interessante ondernemers. Wie zijn de mensen, wat beweegt ze en waarom zijn ze hun onderneming gestart? Redactielid Lidy Bosker doorkruist onze wijken op zoek naar de verhalen achter de voorgevels.

Gezond bewegen van nul tot tachtig!

Ik fiets er bijna iedere dag langs op weg naar mijn werk, Fysiotherapie De Hunze. Naast het zo kenmerkend rood geschilderd huis van dokter Post aan de Van Eesterenlaan 15 ligt de fysiotherapiepraktijk van vier gepassioneerde fysiotherapeuten. Vanmiddag ga ik er twee interviewen. Lianne Bosma en Anita Visker vertellen over kindfysiotherapie en het trainen van de bekkenbodemspier!

Sinds wanneer bestaat de praktijk?

We hebben vorig jaar ons 10 jarig bestaan gevierd, dus dit jaar bestaan we 11 jaar. We zijn: Richard van Drunen (Algemene fysiotherapie), Bernadette van Harten (kindfysiotherapie), Lianne Bosma (kindfysiotherapie) en Anita Visker (Algemene fysiotherapie en bekkenbodetherapie).

Is de praktijk sindsdien gegroeid?

Absoluut. We zijn met zijn 3-en begonnen en hebben nu Bernadette er bij. Mensen weten de weg naar ons te vinden. Via onze website www.fysiotherapiedehunze.nl en ook via verwijzing door huisartsen. We hebben een goede samenwerking met onze buurman, dokter Post en verwijzen mensen naar elkaar door. Mensen zoeken ook vaak op internet naar bepaalde specialismen en komen dan bij ons terecht als het gaat om bijvoorbeeld

rugklachten en medical taping (Richard's specialisme) of bekkenbodetherapie (Anita's specialisme).

Wat is de meest voorkomende klacht waar mensen mee komen?

De meeste mensen komen met rug, nek en schouderklachten. Voornamelijk mensen uit deze twee wijken, maar ook uit aangrenzende wijken. Tevens komt er een grote groep met knie, enkel en voetklachten, soms is dit een sportblessure. Richard heeft namelijk ook een sportblessure spreekuur voor voetbalclub FC-Lewenborg en een samenwerkingsverband met GVAV.

Merken jullie iets van de bezuinigingen, waardoor fysiotherapie nu buiten het basispakket valt?

Ja en nee. Een groot voordeel van de nieuwe regelingen is dat mensen geen verwijzing van de huisarts meer nodig hebben. Daardoor is de drempel een stuk lager geworden. Iedereen kan rechtstreeks naar ons komen. Verder zijn de bezuinigingen eigenlijk al lang bezig en hebben we ons daar op ingesteld. We kunnen door de nieuwe marktwerking veel meer reclame maken. Dat kon vroeger niet. Je eigen praktijk "vermarkten" was ondenkbaar en onmogelijk.

Lastig is wel de ontwikkeling van de laatste jaren waarbij een zorgverzekeraar zelf



kiest met welke fysiotherapeuten er wordt gewerkt. We merken daar nu weinig van, maar in de toekomst kan dat lastig worden.

In onze wijken zien we zeker geen terugloop van cliënten. De meeste mensen zijn hier aanvullend verzekerd. We vinden transparantie van de kosten erg belangrijk en overleggen vooraf over kosten en wat wel/niet vergoed wordt. Zo kom je niet voor verrassingen te staan. Op onze website proberen we dat ook duidelijk aan te geven. Welke polis vergoedt wat en hoeveel etc.

Een van jullie specialismen is kindfysiotherapie. Wat moet ik me daar bij voorstellen?

Hier neemt Lianne het woord. Kindfysiotherapie is haar specialisme (LB). Fysiotherapie voor kinderen van 0 tot 18 jaar. We krijgen pasgeboren baby's bij wie bijvoorbeeld het armpje klem heeft gezeten tijdens de bevalling. Of kinderen die te vroeg zijn geboren en speciale aandacht nodig hebben als ze naar huis mogen. Vaak begeleiden we dan bij de bewegingen van de baby. Worden deze voldoende ontwikkeld, zijn de reflexen goed. We begeleiden dan ook vooral de ouders. Dit gebeurt vrijwel altijd bij het kindje thuis.

Kinderen tot 18 jaar hebben recht op gratis fysiotherapie. Daar hoeft je geen aanvullende verzekering voor af te sluiten.

Wat is de grootste groep binnen kindfysiotherapie?

Moeilijk te zeggen. Kinderen met een ontwikkelingsachterstand, in vakjargon "psycho-motore retardatie". Dat is een brede groep. Kinderen worden hier getest, we praten met ouders, bekijken de gezinssituatie en komen dan met een behandelplan. In de breedste zin van het woord komen we dan vaak uit op een ontwikkelingsachterstand, maar in de praktijk is het toch maatwerk en is er geen kind hetzelfde. We testen bijvoorbeeld de grote motoriek als klimmen, klauteren en ook fietsen (afhankelijk van de leeftijd). Dan kijken we of de motoriek past bij de leeftijd. Hetzelfde doen we voor fijne motoriek, als veters strikken of kralen rijgen. Nadat we dit hebben getest en gezinssituatie en schoolsituatie hebben besproken gaan we aan de slag. Zoals gezegd vrijwel altijd individueel.

We hebben wel een groepsprogramma Fitkids, voor kleine groepen van maximaal 12 kids tussen de 6-18 jaar. Deze kinderen hebben beperkingen, handicaps en/of langdurige aandoeningen. Ze hebben vaak al veel mee gemaakt. Het doel is de kinderen te begeleiden naar een reguliere- of aangepaste sportclub. Voor deelname aan het programma heb je een verwijzing nodig van de huisarts of specialist.

Voor de kleintjes vanaf 2 jaar is er de mogelijkheid om deel te nemen aan Peuter- en Kleuter G-gym.

En pubers?

Met name meisjes vanaf 13 jaar waarbij de rug scheef groeit. Jongens komen vrij weinig.

advertentie

BUDGETADVOCAAT JANS

voor wie op zoek is naar

- een No Nonsense aanpak
- direct een advocaat aan de lijn
- betaalbare bijstand

Bezoek onze website:
www.budgetadvocaat-jans.nl

direct mailen mag ook:
 e-mail: info@budgetadvocaat-jans.nl

Oude Boteringestraat 64
 9712 GN Groningen
 Tel: 050 3115036

FYSIOTHERAPIE

❶ KINDERFYSIOTHERAPIE
 (GEREGISTREERD KNGF-NVFK)

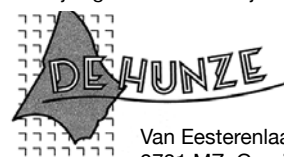
❷ RUGSCHOLING

BEKKENBODEMTRAINING /
 BEKKENINSTABILITEIT

❸ BEHANDELING VAN CHRONISCHE
 PIJNKLACHTEN

HKZ-GECEERTIFICEERD

Verwijzing niet noodzakelijk



Van Eesterenlaan 15
 9731 MZ Groningen
 tel. 050 - 5422667
www.fysiotherapiedehunze.nl

Soms met houding-problemen. Maar deze groep komt meestal met rugklachten en verwijs ik door naar Richard. Chronische pijn- en vermoeidheidsklachten komen ook voor in deze leeftijdscategorie.

De doelen worden door het kind zelf bepaald. Weer meedoen met leeftijdsgenoten is het belangrijkste!

Bij welke leeftijdsgroep ligt je passie?

Bij allemaal! Ik kan daar geen keuze in maken. Het is juist de afwisseling die mijn vak zo boeiend en uitdagend maakt!

Een ander specialisme binnen de praktijk is bekkenbodemtraining. Wat is dat en voor wie is het bedoeld?

Anita, de bekkenbodemspecialist, neemt nu het woord.

De meeste cliënten van mij hebben klachten over incontinentie. Dat kunnen zwangere of pas bevallen vrouwen zijn of oudere vrouwen (50+). Twee heel verschillende groepen met hetzelfde probleem, namelijk ongewenst urineverlies. Bij de eerste groep, de zwangere vrouwen, ben ik veel bezig met de houding. Lopen, staan, zitten, maar ook in bed liggen en draaien. Wat is de beste houding. Waarbij heb je het minst last van je lijf. We doen veel oefeningen die er op gericht zijn om de 9-maanden zo goed mogelijk door te komen. Naast de oefeningen masseer ik soms de vermoeide en gespannen spieren. Daarnaast maak ik de vrouwen bewust van de bekkenbodemspier.



Hoe deze aan te spannen en te ontspannen. Voor vrouwen van 50+ geldt dat laatste ook, maar daar is het doel vooral om de spieren sterker te maken. Bij zwangere vrouwen moet de bekkenbodem

vooral soepel en ontspannen zijn voor de geboorte.

Werkt deze training?

Bij de meeste vrouwen werkt het. Maar vooruitgang heeft absoluut tijd nodig en vergt veel aandacht en training. Bij oudere vrouwen geef ik adviezen en oefeningen mee waar ze thuis mee aan de slag moeten. Dat is hard werken. Ik coach dan maar de vrouwen moeten het uiteindelijk zelf doen. Na een aantal maanden is er vaak verbetering te merken. Voor veel vrouwen is het een opnieuw leren voelen en bewust worden van de bekkenbodemspier.

De drempel om hier te komen ligt vaak ook hoog. Met name de oudere vrouwen vinden het lastig. Ze hebben vaak al een tijd lang problemen met incontinentie maar schamen zich daarvoor. Vaak raken ze geïsoleerd omdat ze niet meer uitgaan of naar een sportclub durven te gaan. Het is mooi om te zien dat ze na een trainingsperiode weer naar buiten gaan en zelfvertrouwen krijgen.

Lidy Bosker

Meer informatie over
 Fysiotherapiepraktijk De Hunze?
 Kijk op website www.fysiotherapiedehunze.nl

Verkrijgbaar bij

Uw G&W GezondheidsWinkel:

homeopathie | fytotherapie | vitamines | natuurlijke cosmetica
 natuurlijke haarverf | kruiden | glutenvrije voeding | gezondheidsboeken
 suikervrije producten | drogisterijartikelen



Flora,
 westersingel 15-17, Groningen.
 tel. 050 3127566

De Grutterij,
 Verl. Hereweg 111a, Groningen
 tel. 050 5267214

Aptroot,
 gelkingestraat 32, Groningen
 tel. 050 3128771

STARK & HUNZE

DOOR HANS HUISJES 12/2014



Van de voorzitter van de Hunzeborgh

Sint Maarten geweest, Sinterklaas in het land en Kerst in aantocht, oftewel het eind van het jaar is weer in het zicht. Als bestuur kijken we terug op een mooi jaar. Er is weer veel activiteit geweest in de Hunzeborgh, voor en door de buurt, en dat maakt de Hunzeborgh een ECHT buurtcentrum. Er waren veel leuke initiatieven vanuit de buurt, super bedankt daarvoor.

Het afgelopen jaar is er ook veel overleg geweest tussen de gemeente en de buurtcentra over de verdere invulling van de accommodatie-nota. Naast het feit dat er bezuinigd zal worden, wordt er bekeken hoe o.a. het beheer van de buurtcentra geregeld dient te worden. Hierover zijn de buurtcentra en gemeente nog steeds in gesprek en ik verwacht dat hierover niet eerder dan volgend jaar meer duidelijkheid komt. Maar de subsidie voor het volgend jaar is weer beschikbaar en dit betekent dat we ook komend jaar weer kunnen blijven genieten van ons mooi buurtcentrum de Hunzeborgh. Dus heb je een leuk idee, neem dan eens contact met ons op.

De afgelopen jaren hadden we een goede personele bezetting van het bestuur. Met in totaal 6 bestuursleden konden we de taken goed onderling verdelen. Echter 1 bestuurslid heeft aangegeven te stoppen en hierbij doe ik dan ook een oproep voor de vacature die ontstaat binnen het bestuur. Vind jij het belangrijk dat de Hunzeborgh goed bestuurd wordt en wil je hieraan een bijdrage leveren, meld je dan bij een van de bestuursleden. Want vele handen maken licht werk!

Dit is het laatste wijkblad van het jaar en wij als bestuur wensen jullie dan ook een leuke en feestelijke afronding van 2014 toe en zien jullie graag op de Nieuwjaarsborrel begin volgend jaar.

Douwe Hogeveen

Contactpersonen Hunzeborgh:

Douwe Hogeveen	voorzitter	tel. 06 286 611 02
Rineke Boonstra	penningmeester	tel. 050 542 57 21
Arend Westerkamp	secretaris	tel. 050 360 02 57
Jenny de Jong	bestuurslid	tel. 050 541 79 46
Sylvia Kock	bestuurslid	
Ninke Fennema	verhuur, activiteiten	ninke_fennema@hotmail.com
Bouzian Bentahar	beheer Hunzeborgh	tel. 050 549 94 00 (Hunzeborgh)

Bouzian is in principe maandag t/m vrijdag 's morgens aanwezig in de Hunzeborgh.

Website: www.hunzeborgh.nl - E-mail: info@hunzeborgh.nl

Bestuurslid gezocht!

Na bijna vier jaar actief te zijn geweest als bestuurslid van de HunzeBorgh zal ik hier binnenkort mee stoppen. Ik woon niet meer in De Hunze / Van Starckenborgh en hierdoor verlies ik de verbondenheid met de wijken. Om een deel van mijn taken op te vangen is het bestuur op zoek naar een nieuw

bestuurslid. Hoe meer mensen hoe beter de taken verdeeld kunnen worden.

Dus vind jij het leuk om actief te zijn binnen het wijkbestuur van jouw wijk? Stuur dan een mail naar Ninke_fennema@hotmail.com

Ninke Fennema

Fitness 50-plus

In Buurtcentrum Hunzeborgh, Beijumerweg 10A, onder leiding van Anita Visker.

Maandag:
10.45 – 11.45 uur

Dinsdag en donderdag:
9.15 – 10.15 uur
10.45 – 11.45 uur

**Bewegen is enorm belangrijk voor lichaam en geest.
Bewegen kun je alleen doen, maar samen is veel leuker (Anita).**

Inhoud van de lessen:

warming-up, bewegen van de gewrichten, versterken en rekken van de spieren, bewegen op muziek en aandacht voor de houding.

Bestemd voor vijftigplussers, zowel mannen als vrouwen.

U kunt eerst een proefles volgen.

Doel:

Om zo lang mogelijk fit, soepel en sterk te blijven.

Info en opgave bij: Liesbeth Visser
T: 541 19 51 E: lmvisser5@home.nl

Kosten

€ 3,50 per les
(kopje koffie inbegrepen).

Vooruitbetaling per periode
(september t/m december
en januari t/m juni).



Cursus iPad - gooi maar in mijn petje!

Twee jaar geleden schafte deze digibeet de toen net op de markt gekomen iPad-mini aan. Er ging een wereld voor mij open. We waren al snel bijna onafscheidelijk en mijn petje (iPadje) gaat vaak mee op reis.

Jarenlang had ik een haat/liefde verhouding met alles wat met computers te maken heeft, maar met de iPad kon ik al vlot redelijk uit de voeten. Toch heb ik het idee dat ik af en toe nog wel "houtje-touwtje" bezig ben, dat het misschien handiger kan en dat er nog wel meer zit in de mogelijkheden van de iPad. Daarom heb ik contact gezocht met SeniorWeb en ben verheugd het volgende te kunnen aankondigen:

- Video's opnemen en afspelen met iMovie
- Muziek toevoegen en beluisteren met iTunes
- Werken met Agenda, Herinneringen en Contacten
- Uw iPad synchroniseren met iTunes
- Handige instellingen, tips & tricks.

De data zijn: 12, 19, 26 januari en 2, 9, 16 februari.

Aanmelden: Ina Bos - bosuil4@gmail.com

advertentie



PILOXING®

WOENSDAG 20.00 - 21.00 UUR

De Hunzeborgh

PILOXING is de nieuwste fitnessrage uit Amerika. Het combineert boxen en dansen met Pilates in een pittige intervaltraining op muziek. PILOXING verbetert je conditie en versterkt je rompspijeren. Het is een zeer effectieve high intensity les met een hoge fun gehalte! Geef je op voor een gratis kennismakingsles via www.moveindazity.nl of bel 06/12602037

www.moveindazity.nl 06-12602037

Op 12 januari 2015 start in de Hunzeborgh een cursus iPad. Deze cursus is voor senioren die zich in het gebruik van de iPad willen bekwamen. Docenten van de Stichting SeniorWeb Groningen gaan deze cursus geven in een set van 6 wekelijkse lessen van 2 uur op de maandagmiddag van 12.30-14.30 uur. De kosten van de cursus zijn € 40,00 (inclusief twee boeken en aanvullend materiaal), te voldoen voor aanvang van de eerste les.

Bij de cursus wordt gebruikgemaakt van een tweetal boeken en aanvullende documentatie. De boeken zijn uitgaven van Visual Steps, die deze uitgeeft in samenwerking van SeniorWeb landelijk en zijn geschikt voor iOS 8 maar ook voor iOS 7. Een greep uit de onderwerpen:

- De iPad bedienen
- Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk
- Surfen en e-mailen
- Apps downloaden en installeren
- Apps voor allerlei toepassingen gebruiken
- Foto's maken en bewerken met iPhone

Een avondje zingen met buurtgenoten? Kom naar Goed Gestemd!



Velen van u zullen het al weten. Onze wijk (De Hunze/Van Starkenborgh) heeft een buurtkoor, met de toepasselijke naam 'Goed Gestemd'. We zijn een groep mensen die plezier heeft in een avondje ongedwongen zingen.

Voor de mensen die ons nog niet kennen: 'Goed Gestemd' is opgericht kort nadat de Hunzeborgh in onze wijk is gekomen en het koor bestaat nu al 7 jaar. De leden van het koor wonen bijna allemaal in De Hunze, Van Starkenborgh of Beijum. Lekker dichtbij! We zingen op dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur, behalve in schoolvakanties en wanneer er klaverjasavond is. Gemiddeld zingen we drie keer per maand.

Onze enthousiaste dirigente is Fenneke Bouwman, die ook in onze wijk woont. We zingen divers meerstemmig repertoire: van musical, volksmuziek tot popmuziek, veelal met pianobegeleiding. En natuurlijk zingen

we in de seizoenen bijpassende muziek. Op dit moment zijn we bezig met het instuderen van kerstliederen.

Als dit blad bij u op de mat valt, hebben we net een minioptreden achter de rug. Voor alle belangstellenden (familieleden, vrienden en buurtgenoten) hebben we de koorrepetitie van 16 december omgetoverd tot een heuse kerstavondvoorstelling. Compleet met glühwein en wat lekkers. En op zaterdagmiddag 13 december hebben we een optreden in Woonzorgcentrum Oosterparkheem.

Heb je zin om ook een keer te komen zingen? Je kunt vrijblijvend aanschuiven op een dinsdagavond vanaf 20:00 uur. Kijk voor de data in het wijkblad. Daarnaast kun je meer over ons lezen op onze Facebookpagina: Koor Goed Gestemd.

Ik zou zeggen: tot zings!

Vaste activiteiten buurtcentrum Hunzeborgh 2014/2015

Dag	Tijd	Activiteit	Contactpersoon
Maandag	10.45 - 11.45 uur	Fitness-50-plus	Liesbeth Visser T 050-5411951
	19.00 - 20.00 uur	Yoga	Monique van Heemskerck T 06-12786972
	20.15 - 21.15 uur		
Dinsdag	9.15 - 10.15 uur	Fitness-50-plus	Liesbeth Visser T 050-5411951
	10.45 - 11.45 uur		
	14.00 - 15.00 uur	Wandelen	Liesbeth Visser T 050-5411951
	17.30 uur	Kidsdance	Ewa Normann T 050-3186532 / 06-12602037 zumbaindazity@hotmail.com
	20.00 - 23.00 uur	Klaverjassen 23 dec / 20 jan / 17 feb 17 mrt / 14 apr / 12 mei / 9 juni	Jolanda Ritsema jolandaritsema@live.nl
	20.00 - 22.00 uur	Koor "Goed gestemd" <i>Iedere dinsdag uitgezonderd de klaverjasavonden.</i>	Christa Nagel: garritsen_nagel@planet.nl T 050-5411827 of 06-14901173 volg ons op Facebook: koor Goed Gestemd
Woensdag	20.00 - 21.00 uur	Piloxing	Ewa Normann T 050-3186532 / 06-12602037 zumbaindazity@hotmail.com
Donderdag	9.15 - 10.15 uur	Fitness-50-plus	Liesbeth Visser T 050-5411951
	10.45 - 11.45 uur		
	19.30 - 20.30 uur	Zumba	Ewa Normann T 050-3186532 / 06-12602037 zumbaindazity@hotmail.com
Vrijdag	8.45 - 9.45 uur	Ladies Gym NOG ENKELE PLAATSEN VRIJ!	Lia Elsinga T 06-30503802
	10.00 - 12.30 UUR	Schildercursus 'Groen als Gras' 9/16/23/30 januari 13/20 februari 6/13/20/27 maart	Ina Bos T 06 44012276 / bosuil4@gmail.com
	16.30 - 17.30 uur	Jeugdschaakclub SC de Paardensprong	Ronald van Nimwegen T 050-5414622 www.scdepaardensprong.nl
	18.30 - 19.30 uur	Kinderdisco 4 t/m 8 jaar	Ninke Fennema
	19.45 - 21.00 uur	Bingo met aansluitend Kinderdisco 8 t/m 12 jaar 19 dec / 16 jan / 13 feb / 13 mrt / 10 april / 15 mei / 12 juni	Ninke_fennema@hotmail.com
Zaterdag	14.00 - 15.30 uur	Kinderknutselmiddag 13 dec / Data 2015 nog niet bekend, komen op website	Coördinator kinderactiviteiten Els Smeenk / smeenkels@hotmail.com

Incidentele activiteiten 2015

10 januari	16.00 uur	Nieuwjaarsreceptie	Vrije inloop
Maandag	12.30 - 14.30 uur	iPad cursus senioren (6 keer) Start 12 januari	Ina Bos T 06-44012276 bosuil4@gmail.com
Donderdag	13.30 - 15.30 uur	Kijken naar Kunst door Anna Keller 8/22 jan, 5/19 feb, 5 mrt	Contactpersonen: Ina Bos T 06-44012276 bosuil4@gmail.com Ynke Veenstra T 050-5425285 ynkeveenstra@home.nl

In schoolvakanties is buurtcentrum Hunzeborgh gesloten, tenzij expliciet anders vermeld.

Buurtcentrum Hunzeborgh | Beijumerweg 10a - 9731 EB Groningen - T 050-5499400

LAAT UW KIND
GROEIEN, SPELEN
EN ONTWIKKELEN,

TERWIJL U
WERKT OF
STUDEERT.

Nieuwe gezinnen
verwelkomen wij met een
**Speelgoed-
cheque**
van €50,- te besteden
bij Intertoys Beijum en
Toys2Play Lewenborg.



KINDERDAGVERBLIJF

HAMERTJETIK

Bel (050) 364 22 31, vraag de brochure
aan via info@hamertje-tik.nl of neem
eens een kijkje op www.hamertje-tik.nl

Kinderopvang en BSO in Beijum, aan de Eminga- en Atensheerd.

Spaak

assurantiën

*Advies op het
gebied van
verzekeringen,
beleggingen,
pensioenen,
hypotheken etc.*

Het adres voor uw advies:

Spaak assurantiën

Korreweg 48
9715 AD Groningen

Telefoon	050 - 571 80 07
	050 - 541 67 65
Mobiel	06 - 51 34 73 12
Fax	050 - 571 51 45
E-mail	spaak013@planet.nl

