

ACTIVITEITEN

2018 / 2019



**Buurtcentrum
Oranjewijk**

**Buurtcentrum
Stadspark**



**Buurtcentrum
Het Poortershoes**

VOORWOORD

Voor u ligt het nieuwe activiteitenboekje van buurtcentrum Oranjewijk, Stadspark en het Poortershoes. Deze buurtcentra zijn door de gemeente ingedeeld in het gebied Centrumwijken en werken samen op het gebied van de programmering.

Het gezamenlijk aanbod is in één boekje samengebracht.
Alle contactgegevens staan op de achterpagina.

Alle buurtcentra hebben hun eigen deel van het boekje. Het eerste is van Oranjewijk, het tweede van Stadspark en het derde deel van het Poortershoes.

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 op de websites of vraag na bij het buurtcentrum.

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

Bij alle buurtcentra kunt u gebruik maken van de Stadjerspas.

We wensen u veel plezier dit seizoen en hopen u te zien tijdens ons Open huis waar u meer informatie kunt krijgen over de activiteiten.

DATA OPEN HUIS

Poortershoes donderdag 30 augustus, 16-19 uur

Stadspark donderdag 7 september, 16-18 uur

Oranjewijk dinsdag 11 september, 16-18 uur

BUURTCENTRUM ORANJEWIJK

Buurtcentrum Oranjewijk is een druk bezocht, kleinschalig buurtcentrum op een bijzonder plekje in de Oranjewijk: aan de Prinsesseweg op een binnenterrein met een speeltuin en een grasveldje erbij.

Het Buurtcentrum beschikt over een eigen parkeerplaats. Deze geldt alleen voor medewerkers en bezoekers van het Buurtcentrum. Elders in de wijk is betaald parkeren.

2

Alle activiteiten die wij het komende seizoen organiseren worden hierna kort beschreven, met op de laatste pagina een totaaloverzicht plus de tijden en de deelnemersbijdrage.

U kunt bij ons gebruik maken van de Stadjerspaskorting.

Op onze website vindt u uitgebreidere informatie en worden ook wijzigingen en nieuwe activiteiten vermeld. Heeft u zelf een idee voor een activiteit of wilt u iets organiseren, neem dan contact met ons op.

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

De activiteiten beginnen in de week van 3 september, tenzij anders vermeld.

Het buurtcentrum is nog op zoek naar nieuwe bestuursleden. Interesse?

Bel of mail ons.

**U bent welkom
tijdens ons Open Huis
op dinsdag 11 september,
16-18 uur**



ACTIVITEITEN

Meer bewegen voor ouderen (MBVO)

Op **maandag, 09.00-11.00 uur** zijn er twee gymnastiekgroepen, speciaal voor 55plussers. In een gezellige sfeer en onder deskundige begeleiding werken aan de soepelheid en balans van het lichaam.

Op **maandag, 13.30-15.00 uur** is er Country Line Dance (MBVO). Bij line dance wordt in lijnen/rijen gedanst, zo wordt het één geheel. Ook worden er dezelfde bewegingen uitgevoerd.

Pilates

Op **dinsdag, 17.15-18.15 uur** is er een cursus Pilates. Met Pilates-oefeningen wordt het lichaam in balans gebracht, de bloedsomloop verbeterd, het is stress verlagend en spierversterkend.

Spaans voor beginners

Op **dinsdag 11 september 19.30-21.00 uur** start er een cursus Spaans voor beginners. Het Spaans is een belangrijke wereldtaal en leuk om te leren. De nadruk ligt op de dagelijkse conversatie en uiteraard is er aandacht voor de cultuur.



Tekenen & schilderen

Op **woensdag, 9.30-11.30 uur** is er een 'inloop' schilderclub onder deskundige begeleiding. Lekker zelf aan de slag met uw eigen tekening of schilderij en meekijken bij elkaar.

Stijldansen

Op **woensdag 13.30-17.00 uur** zijn er 2 Stijldansengroepen. Om half twee barst de muziek los en start de **beginnersgroep**. Dan gaan de beentjes van de vloer met allerlei populaire stijldansen. Daarna beginnen om half vier de **gevorderden**. Iedereen is welkom, ook mensen zonder partner.



Hatha Yoga

Op **donderdag, 09.00 -11.45 uur** zijn er 2 groepen Hatha Yoga. Dit is de meest beoefende vorm van yoga. Het is een meer fysieke variant van yoga, die voor het grootste deel bestaat uit de beoefening van lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken.

Franse les

Op **woensdag, 20.00-21.15 uur** kunnen beginners en iets gevorderden terecht om de Franse taal onder de knie te krijgen. Kosten op te vragen bij de docente, neem voor informatie contact op met het buurtcentrum.

Creatieve cursussen

Op de **donderdagmiddag, 14.30-16.00 uur** gaan we een aantal creatieve cursussen organiseren, in korte blokken van 3 of 4 keer.

We starten op **donderdag 20 september** met een cursus **'textiel en garen' (4x)**. Leer de basistechnieken van breien, haken en werken met vilt en maak leuke ontwerpen zoals een



knuffel of een mooie kussen enz. Eigen bijdrage is exclusief materiaal.

Op **donderdag 1 november** start een cursus 'drukken met Gelli-plate' (4x). Met deze speciale druktechniek op een zgn. gelliplate kunt u de mooiste kaarten, affiches en collages maken.

Schildercursus (10x)

Dinsdag 27 september, 19.30-21.30 uur start er een **nieuwe** schildercursus. Iedereen krijgt op eigen niveau advies. Er is keuze uit verschillende technieken en materialen en vrije onderwerpskeuze of een gezamenlijk thema. Penselen en palet dient u zelf mee te nemen.

Kookclubs en kookworkshops

Op **vrijdagavond** hebben we ruimte om kookclubs en -workshops te organiseren. Buurtbewoners kunnen zelf het initiatief nemen en daarnaast zal vanuit het buurtcentrum regelmatig een kookworkshop worden georganiseerd. Volg hiervoor onze website.

Schildercursus (10x)

Op **zaterdag 15 september, 10.00-12.30 uur** start deze nieuwe cursus. U wordt deskundig doch ongedwongen begeleid in uw persoonlijke ontwikkeling bij schetsen en schilderen en het ontwikkelen van vaardigheden door middel

van ervaren leren. Naar keuze zijn de onderwerpen vrij of met opdrachten, bijv. in de vorm van stillevens, landschap of abstract.

Dagbesteding Stiz

In het buurtcentrum is ook 'Dagbesteding Stiz' 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. Maar ook bij activiteiten zoals een kerstmarkt. De leuke dingen die zij maken zijn in het najaar kleinschalig te zien en eventueel te koop in de ruimte waar voorheen het winkeltje gevestigd was.

Dagbesteding Stiz is van **ma/vr** aanwezig van **08.30-16.30 uur**.

Gitaarles

Start **dinsdag 4 september** tussen **14.00-22.00 uur**. Onder begeleiding van een docent de beginselen van het gitaarspelen leren. Meer informatie via de docent, neem hiervoor contact met ons op.



Ruimteverhuur

Ondanks ons volle programma is er nog ruimte voor verhuur. Zo is het voormalig winkeltje te huur voor overleggen enz. (max 6 personen). Huurprijs € 15.00 per dagdeel van ma-vr. In het weekend € 25.00 per dagdeel.

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

Juridisch inlooppreekuur

Op **maandag 16.30-17.30 uur** is er een gratis inlooppreekuur voor alle juridische adviezen.

ACTIVITEITEN BUURTCENTRUM ORANJEWIJK SEIZOEN 2018 - 2019

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
Juridisch inloopsprekkuur_	ma	16.30-17.30	gratis
Martini Brassband Groningen	ma	18.30-22.30	
Martini Wichter_(1x per 2 wk)	din	13.30-15.30	
Pilates	din	17.15-18.15	€ 45,00 per 10 lessen
Spaans voor beginners	din	19.30-21.00	€ 70,00 per 10 lessen
Gemengd dameskoor	din	20.00-21.30	
Tekenen & schilderen_(inloop)	woe	09.30-11.30	€ 5,00 per les
Stijldansen 2 groepen	woe	13.30-17.00	€ 45,00 per halfjaar.
Franse les (begin. & iets gevord)	woe	20.00-21.15	
Kooranje	woe	20.00-22.30	
Hjatha Yoga	don	09.00-10.15	€ 72,00 per halfjaar
Hatha Yoga	don	10.30-11.45	€ 72,00 per halfjaar
Textiel en garen (4x)	don	14.30-16.00	€ 20,00 per 4 lessen
Drukken met de Gelli-plate' (4x)	don	14.30-16.00	€ 20,00 per 4 lessen
Schildercursus(10x)	don	19.30-21.30	€ 70,00 per 10 lessen
Vrouwenkoor Roxie	don	19.30-22.00	
Bathroom Scenario	don	16.30-19.00	
Kookclubs en -workshops	vrij	17.30-20.00	EB (variabel)
Schildercursus	zat	10.00-12.30	€ 100,00 per 10 lessen

5

*Activiteiten waarvan de eigen bijdrage is genoemd zijn van het buurtcentrum zelf.

Anmelden voor de koren (Martini Wichter, Gemengd Dameskoor, Kooranje, Bathroom Scenario en Roxie) bij de koren zelf. Voor contactpersonen zie onze website.



BUURTCENTRUM STADSPARK

Maandag 3 september starten we weer met een seizoen vol bestaande en nieuwe activiteiten. Deze worden op de komende pagina's kort beschreven. Op de laatste pagina staat een overzicht van alle activiteiten met daarachter de tijden en de kosten die eraan verbonden zijn.

Meer informatie over onze activiteiten vindt u op onze website www.buurtcentrumstadspark.nl
U kunt bij ons gebruik maken van de Stadjerspaskorting.

6

Voor informatie en inschrijving kunt u:

Mailen naar bcstadspark@gmail.com, bellen: 050-5257134 of even bij ons langskomen.

Open Huis op donderdag 7 september van 16.00 tot 18.00 uur.



Wij wensen u een heel prettig, gezellig seizoen in buurtcentrum Stadspark en we zullen u met plezier ontvangen.

BEWEGING

Yoga

Op **maandag, 09.30-10.30 uur** yoga 55+ en op **vrijdag, 10.00-11.00 uur** Hatha yoga.

Yoga is razend populair! Yoga wordt steeds meer erkend om zijn preventieve en genezende effecten voor de algehele gezondheid. Het bestaat uit het beoefenen van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen.



Werelddans 55+

Op **dinsdag, 09.00-10.30 uur**. Dansen uit verschillende landen en zeer gevarieerd. Geschikt voor de 55-plusser. Op een plezierige manier werken aan onze conditie, motoriek, ontspanning, en ontmoeting.

Fietstocht 'Stad en Ommeland'

In **september en oktober** worden op dinsdag fietstochten georganiseerd van ongeveer 30 km. Vertrek na de koffie rond **9.30 uur** met een route op zak. Tussen **12 en 13 uur** arriveert de groep weer en wordt een kop verse soep geserveerd.

Salsalesen beginners en gevorderd (10x)

Op **dinsdag 11 september, 19.00-22.00 uur** starten er 3 lessen Salsa voor beginners.

Dinsdag **4 september 19.00 uur gratis proefles**.

Op **woensdag 5 september** starten 2 Salsalesen op verschillend niveau:

19.00-20.00 uur middenniveau 1 & 2

20.00-21.00 uur gevorderd

Gym 50+

Op **woensdag, 9.00-10.00 uur**. In een ontspannen sfeer een uur bezig met soepelheid en spierkracht en na afloop nog even samen koffie drinken.

Bewegen Op Muziek 55+

Op **woensdag, 13.00- 14.00 uur**. Trainen in een gezellige sfeer met leuke muziek erbij.

Jazzgymnastiek

Op **donderdag, 18.15-19.45 uur**, voor jong en oud. Drie kwartier werken aan de conditie en daarna lekker dansen op muziek.

TALEN

Engels (iets gevorderd)

Op **maandag, 11.30-12.30 uur**. Vooral luistervaardigheid en spreekvaardigheid komen aan bod. Daarnaast op speelse wijze nog een beetje grammatica oefenen.

Frans (beginners en iets gevorderd)

Op **maandag, 19.30-20.30 uur** voor beginners en **20.30-21.30 uur** voor iets gevorderden. Bij twijfel over uw niveau kunt u zich altijd laten testen door de docente.



Spaans (beginners)

Op **donderdag, 19.30-21.00 uur**. Spaans is een belangrijke wereldtaal en leuk om te leren. De nadruk ligt op de dagelijkse conversatie.

CREATIEF

Creatieve club

Op **dinsdag 4 september, 12.45-14.45 uur**
Samen met andere Crea Bea's bezig zijn in een gezellige sfeer, met het maken van allerlei verrassende creaties.



Schilderen

Op **woensdag- en donderdag 9.30-11.30 uur** is er een schildercursus. U bent bezig met uw eigen onderwerp en wordt daarbij professioneel begeleid. Elk jaar is er een tentoonstelling.

Cursus speksteen bewerken (4x):

Op **woensdag 26 sept-21 nov, 19.00-21.30 uur, 1 x per 2 weken**. Maak kennis met het materiaal en ontdek hoe mooi dit te bewerken is. We beginnen we met het maken van een hanger, daarna kiest u een steen en bewerkt deze in begeleide stappen tot een eigen beeld.

Cursus speksteen voor gevorderden (6x):

Op **woensdag 3 okt-12 dec, 19.00-21.30 uur, 1 x per 2 weken**. In deze vervolgcursus kiest u een grotere steen, en vormt deze tot een eigen beeld.

Cursus haken (4x)

Op **Donderdag 13 september, 13.00-15.00 uur**. We maken bijv. een lampion, onderzetters, een knuffel of iets anders; er is veel mogelijk. Voor beginners en gevorderden.

Aquarelleren (6x)

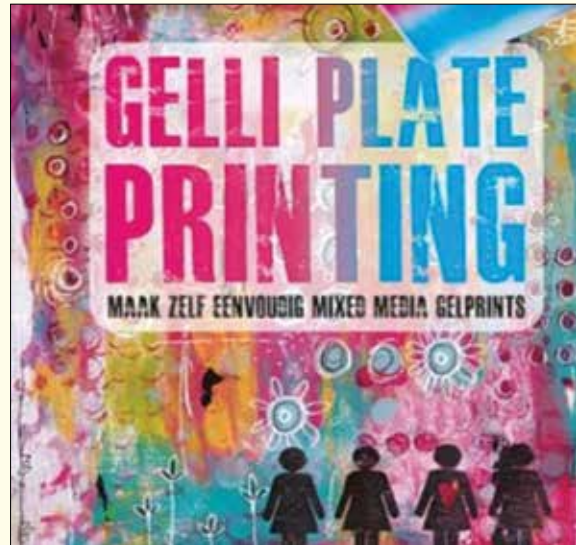
Op **donderdag 4 okt-15 nov, 19.30-21.30 uur**. Maak kennis met de techniek van het aquarelleren en ontdek de mooie aquarel kleur- en patrooneffecten. Ook voor iets gevorderden.

Schildercursus 'Landschap en natuur' (6x)

Op **donderdag 10 jan-14 feb, 20.00-22.00 uur**. Tijdens deze lessen staat het schilderen naar aanleiding van natuur en landschap centraal, waarbij de nadruk ligt op leren kijken en doen. Met extra aandacht voor kleurgebruik.

Druktechniek met Gelli-plate (4x)

Op **woensdag 10 oktober, 14.00-15.30 uur** start deze nieuwe cursus. Met deze speciale druktechniek kunt u de mooiste kaarten, affiches en collages maken.



Open Atelier

Op **vrijdag 09.30-12.00 uur** staat het atelier open om aan de slag te gaan zonder begeleiding.

OVERIGE ACTIVITEITEN

Individuele computerles

Op ma en don **09.00-10.30** en **10.30-12 uur** en op ma, din en don van **13.15-14.45 uur**.

Van een eigen docent leert u wat u zélf wilt leren, in uw eigen tempo.

Computerclub

Op **dinsdag 10.00-12.00 uur** kunt u binnenlopen, er is altijd een begeleider aanwezig.

Het Soep-Uurtje

Op **dinsdag om 12 uur** is er aan de stamtafel een vers gemaakt soepje. Schuif ook aan!

Klaverjassen

Op **dinsdag, 19.45-22.30 uur** kunt u terecht om in competitieverband te **Klaverjassen**.

Middagkoor

Op **woensdag 26 september, 14.00-16.00 uur** gaan we een **nieuw** koor oprichten. Het repertoire zal gevarieerd zijn en zangervaring is niet nodig.



Koor Ratatouille

Op **woensdag, 20.00-22.00 uur**. Het repertoire is zeer gevarieerd. Zangervaring is niet nodig, na het zingen is er een gezellige nazit.

Cursus website bouwen met Wordpress (6x)

Op **woensdag 3 okt- 7 nov, 19.00-21.00 uur** Bouw uw eigen website in de cursus Wordpress.



Bloemschikken per seizoen

Op **vrijdag 19 oktober, 10.30-12.00 uur** wordt onder deskundige begeleiding een mooi herfstbloemstuk gemaakt.

Computer inloop en ondersteuning

Op **donderdag, 9.30-12.00 uur** ondersteuning op computergebied of bijv. bij uw mobiel.

Bonte donderdagochtend

Op **donderdag, 10.00-12.00 uur** is er een open activiteit: sjoelen en andere tafelspelen, een film, een workshop etc.

Leesclub

Op **donderdag, 09.30-11.30 uur**, 1 keer per 4 à 6 weken is er een leesclub om een boek te bespreken. Er is ondersteuning vanuit de Openbare Bibliotheek.

Warme maaltijd

Op **donderdag, 12.00-12.30 uur** wordt een warme maaltijd geserveerd waar iedereen kan aanschuiven. Gezellig en lekker!

ACTIVITEITEN BUURTCENTRUM STADSPARK SEIZOEN 2018 - 2019

10

Activiteit	Dag	Tijd	Eigen bijdrage
Beweging			
Yogaclub 55+ MBVO	ma	09.30-10.30	€ 35,00 voor 10 x
Fietstochten sep-okt, mei-jun	din	09.30-12.30	€ 3,00 incl. soep
Werelddans 55+	din	09.30-10.30	€ 30,00 sep-dec
Salsa beginners 3 groepen	din	19.00-22.00	€ 70,00 voor 10 x
Gym 55+	woe	09.00-10.00	€ 2,75
Bommen 55+ MBVO	woe	13.00-14.00	€ 2,75
Salsa gevorderd 3 groepen	woe	19.00-22.00	€ 70,00 voor 10 x
Jazzgymnastiek	don	18.15-19.45	€ 2,00
Hatha Yoga	vrij	10.00-11.00	€ 35,00 voor 10 x
Talen			
Engels (iets gevorderd)	ma	12.30-13.30	€ 70,00 sep-dec
Franse beginners	ma	19.30-20.30	€ 70,00 sep-dec
Franse iets gevord.	ma	20.30-21.30	€ 70,00 sep-dec
Spaans beginners	do	19.30-21.00	€ 100,00 sep-dec
Creatief			
Creatieve club	din	12.45-14.45	€ 10,00 per maand
Schildercursus	woe	09.30-11.30	€ 82,50 sep-dec
Druktechniek Gelli-plate (4x)	woe	14.00-15.30	€ 25,00 voor 4 x
Cursus speksteen (4x sept-nov)	woe	19.00-21.30	€ 57,50 incl. materiaal
Cursus speksteen, gevord. (6x okt-dec)	woe	19.00-21.30	€ 90,00 incl. materiaal
Schildercursus	don	09.30-11.30	€ 82,50 sep-dec
Aquarelleercursus (6x okt-nov)	don	19.30-21.30	€ 40,00 voor 6 x excl. materiaal
Schildercursus (6x jan-febr)	don	19.30-21.30	€ 40,00 voor 6 x
Haakcursus (4x)	don	13.00-15.00	€ 20,00 voor 4 x
Open atelier	vrij	09.30-12.00	€ 1,50
Bloemschikken(4x)	vrij	10.30-12.00	€ 10,00 per keer
Overige activiteiten			
Het Soep-uurtje	din	12.00-13.00	€ 1,50
Klaverjasclub	din	19.45-22.30	€ 6,00 per maand
Koor 'Ratatouille'	woe	20.00-22.00	€ 120,00 per jaar
Leesclub (1x per 4 á 6 wk)	don	09.30-11.30	€ 2,00
Bonte ochtend (2x per mnd)	don	10.00-12.00	€ 2,50
Warme lunch	don	12.00-13.00	€ 3,00
Middagkoo	woe	14.00-16.00	€ 120,00 per jaar
Computerles en computerclubs:			
Computerles	ma don	09.00-12.00	€ 2,50
Computerles	ma din don	13.15-14.45	€ 2,50
Computerclub	din	10.00-12.00	€ 2,50
Inloop- en informatieochtend	don	09.00-11.30	€ 2,50
Website bouwen in Wordpress (6x)	woe	19.00-21.00	€ 60,00 voor 6 x

Buurtcentrum Poortershoes

Alle activiteiten die wij het komende seizoen organiseren worden hierna kort beschreven, met op de laatste pagina een totaaloverzicht plus de tijden en de deelnemersbijdrage per keer.

De bijdrage per activiteit vindt u op de website, deze is afhankelijk van het aantal lessen.

De betaling van het cursusgeld vindt plaats in **3 blokken**, steeds aan het begin van een les-periode: september t/m december, januari t/m half april en half april t/m juni. ||

Aanmelding voor de activiteiten gaat via het contactformulier op de website of kom langs. We werken overeenkomstig de nieuwe privacywet.

Op de website worden ook wijzigingen en nieuwe activiteiten vermeld en het weekmenu van ons **buurtrestaurant**. Deze is geopend van **dinsdag t/m donderdag van 17.30-19.30 uur**.

Heeft u zelf een idee voor een activiteit of wilt u iets organiseren, dan kunt u contact met ons opnemen.

De activiteiten beginnen in de week van 3 september, tenzij anders vermeld.

Alle bovenstaande informatie vindt u uitgebreid(er) op onze website www.poortershoes.nl



BEWEGING

Fitness/Bewegen op muziek

Op **maandag, 17.30-18.30 uur** en **woensdag, 17.00-18.00 uur**. In een ontspannen sfeer met rustige muziek wordt een vast patroon van oefeningen uitgevoerd ter versteviging van bepaalde spiergroepen.

12

Swingin' Combifit

Elke **maandag, 19.00-20.00 uur** een gevarieerd fitnessprogramma op swingende muziek. Alle spiergroepen én de conditie krijgen een oppepper!



Samenwerking met The Kettlebell Fitnessclub
Kracht circuittraining 'light' op maandag, 13.30-14.30 uur. Trainen op eigen niveau in een kleine groep met een personal trainer. Ook voor 55+.

Bootcamp op maandag 18.00-19.00 uur, dinsdag en woensdag 19.30-20.30 uur. Fitness workout indoor of outdoor voor mensen met ervaring. U kunt bij het Poortershoes een 10 rittenkaart aanschaffen met korting. Aanmelden is niet nodig.

Training van beide activiteiten is in The Kettlebellclub, Mauritsstraat 13.



Yoga

Yoga is razend populair! Yoga wordt steeds meer erkend om zijn preventieve en genezende effecten voor de algehele gezondheid. Het bestaat uit het beoefenen van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Meer over de verschillende soorten op onze website.

Op **maandag, 9.45-10.45** en **11.00-12.00 uur** zijn er 2 groepen **Mindfulness yoga**, ook voor 55+
Op **dinsdag, 18.00-19.15 uur** is er **Vinyasa yoga**
Op **donderdag, 17.30-18.45 uur** is er **Hatha yoga**

Pilates

Op **dinsdag, 19.30-20.30 uur** voor **gevorderden** en **20.30-21.30 uur** voor **beginners**. Met Pilates-oefeningen komt het lichaam in balans, verbetert de bloedsomloop en het is stressverlagend en spierversterkend.

Meditatie

Nieuw dit seizoen: op **dinsdag 11 september, 16.45-17.45 uur** begint een mediatie cursus. Meditatie kan je helpen om meer te ontspannen: het kan innerlijke rust geven. Door meditatie kunt u stilte gaan ervaren. Er is elke week een andere aandachtgerichte oefening en de stiltetijd wordt langzaam opgebouwd.



Tai Chi Quan

Op **donderdag, 20.15-21.45 uur**. 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. Meer weten? Zie onze website.

Zumba

Op **maandag, 20.15-21.15 uur** en **donderdag, 19.00-20.00 uur**. Deze populaire vorm van fitness is een combinatie van Aerobics en Latin Dance en traint het hele lichaam.

Salsa voor beginners en gevorderden

Op **donderdag, 20.00-21.00 uur** voor beginners en **21.00-22.00 uur** voor gevorderden. Salsa: de vrolijke, energieke dans uit Latijns-Amerika. Doe mee, samen of alleen!

TALEN

Talencursussen voor volwassenen zijn vooral gericht op conversatie, maar grammatica en de cultuur komen uiteraard ook aan bod.

Cursussen Spaans

Op **maandag, 19.00-20.30 uur** voor **vergevorderden** en op **dinsdag, 19.30-21.00 uur** voor **verder gevorderden** (3^e jaars).

Op **woensdag, 18.30-20.00 uur** Spaanse conversatie voor **iets gevorderd** (2^e jaars). Van **20.00-21.30 uur** is er een cursus voor **beginners**.

Cursus Frans (beginners en iets gevorderd)

Nieuw! Op **donderdag, 19.30-20.30 uur** Frans voor beginners en **20.30-21.30 uur** voor iets gevorderden. Bij twijfel over uw niveau kunt u zich laten testen door de docente.



CREATIEF

Schilderen maandag

Op **maandag, 20.00-22.00 uur**. In deze lessen komen materiaalgebruik, kleur mengen, compositie, stilleven, landschap en het menselijk model aan de orde. Er wordt gewerkt met verschillende materialen waarbij de nadruk ligt op acrylverf.

Schilderen dinsdag

Op **dinsdag, 15.30-17.30 uur** (nieuw!) en **20.00-22.00 uur**. Iedereen krijgt op eigen niveau advies. Keuze uit verschillende technieken en materialen zoals aquarel, acryl, houtskool en pastelkrijt. Vrije onderwerpskeuze of een gezamenlijk thema. Penselen en palet zelf meenemen.



Aquarelleren (8x)

Op **woensdag 26 sept-21 nov, 10.00-12.00 uur** start deze **nieuwe** cursus. Maak kennis met de aquareltechniek. Met aquarelverf kunt u vloeiend en snel werken en het levert schilderachtige effecten op. Ook voor iets gevorderden.

Modeltekenen

Op **woensdag 12 september, 19.30-21.30 uur**. Met behulp van een model leert u begrippen als vlak, lijn, licht, proporties, verhouding, richting en compositie verkennen. Bij de groep gevorderden wordt meer aandacht besteed aan het eigen handschrift. Er wordt gewerkt met tekenmaterialen zoals potlood, houtskool, grafietstift en krijt. Iedereen werkt in eigen tempo.

Schilderen donderdag

Op **donderdag 13 september van 16.30-18.30 uur**. In deze **nieuwe** cursus leert u alles over licht, vorm, compositie en kleur. Keuze uit

de onderwerpen; stillevens, landschap, mens en dier. Er worden verschillende technieken aangeboden, maar de nadruk ligt op acryl. Deze cursus is zowel voor beginners als gevorderden.

Schilder of teken jezelf anders

Op **vrijdag 14 september, 10.00-12.00 uur** start deze **nieuwe** cursus, waarin u schilderijen of tekeningen maakt over uw eigen leven. Over dingen die u liever anders had gezien. Het schilderen helpt u om tot nieuwe inzichten te komen. Ervaring met schilderen en tekenen is niet nodig.

Werken met textiel (8x en 7x)

Op **woensdag, 19.30-21.30 uur**. Er wordt een aantal technieken aangeboden: breien, haken, werken met vilt, naaicursus, quilten en verder waar de deelnemer behoefte aan heeft. Op deze manier kunt u ontdekken wat u leuk vindt. Eigen bijdrage is exclusief materiaal.

Model boetseren (10x)

Op **donderdag 27 september, 20.00-22.00 uur**, voor beginners en gevorderden. Hierin leert u boetseren naar model. We maken meerdere snelle studies van klei, zodat u alles leert over formaat, volume, richting, lijn, vlak, huid, ruimtelijkheid en plasticiteit. Leer uw eigen stijl te ontwikkelen met voorbeelden uit de kunst. Exclusief bijdrage voor model.

OVERIGE ACTIVITEITEN

Toneel/drama

Bent u creatief? Houdt u van bewegen vanuit een bepaalde rol? Houdt u van improviseren? Bij deze activiteit gaan we uit van de belangstelling van de deelnemers. Drama en/of toneel is ook goed voor de persoonlijke vorming, om uw mogelijkheden te leren kennen. Nieuwsgierig?

Start op **donderdag 6 september, 20.00-22.00 uur** met een **Open les**.

Computerles en inloop 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. U kunt werken op laptop, tablet of vaste computer (aanwezig).

Op **maandag-, woensdag- en donderdagochtend tussen 9.00-12.00 uur**, zijn er 2 lessen. Op **dinsdagochtend, 10.00-11.30 uur** is er een **computerinloop** (met begeleiding) waar u vrijblijvend heen kunt.



Biljarten

Op **woensdagmiddag en -avond** is er in een gemeedelijke sfeer biljartles, voor beginners en iets gevorderden.

Bingo

Elke **laatste woensdagmiddag** van de maand van **14.00-16.30 uur** kunt u in het Poortersshoes een gokje wagen tijdens onze gezellige bingo. Er worden 8 rondes gespeeld en de inleg is slechts € 3,00 voor deze 8 rondes. Per ronde gaan er 3 prijzen uit. Ook is er een extra ronde voor € 1,00.

Podium Oosterpoort

Vanaf januari 2019 brengt het Poortersshoes in het weekend **talent uit de wijk** op het podium. Weet u ergens veel van of kunt u iets heel goed, meld u dan aan via het contactformulier op onze website.

Kent u iemand die het podium verdient, maak hem of haar dan attent op dit initiatief.

Half december maken komt hierover meer informa-tie via onze website, de Oosterpoorter en sociale media.

Mis het niet, kom langs, doe mee!

CULINAIR

Buurtrestaurant Poortersshoes

Geopend van **dinsdag t/m donderdag van 17.30-19.30 uur** voor een smakelijke en gezonde maaltijd: er wordt gekookt met verse ingrediënten. Er is keuze uit een vegetarische maaltijd of één met vlees of vis. En dat voor een redelijke prijs! Als u komt met meerdere personen dan graag reserveren.

Kookworkshops (4x)

Op **maandag 1-29 oktober, 17.30-19.30 uur** 'de mediterrane keuken', met speciaal aandacht voor de kruiden en specerijen van gerechten rond de middellandse zee.

Op **maandag 5-26 november, 17.30-19.30 uur** staat 'de Aziatische keuken' gepland.

Activiteiten van de OSO (Ouderen Sociëteit Oosterpoort)

OSO organiseert al jaren gezellige activiteiten, waarbij ook nieuwe leden welkom zijn.

Klaverjassen & rummikub op dinsdag, 14.00-17.00 uur.

Sjoelen op donderdag, 14.00-17.00 uur.

Biljarten op vrijdag, 13.00-17.00 uur.

Samenwerking met WIJ-team Rivierenbuur

Samen met het WIJ-team worden twee buurtborrels per jaar georganiseerd in het Poortersshoes. Ook komen er weer activiteiten voor kinderen, i.s.m. de jeugdwerker, de Borgmanschool en de naschoolse opvang. De buurtwerker van het WIJ-team heeft elke vrijdag om **14 uur** een **inloopsprekkuur**.

ACTIVITEITEN BUURTCENTRUM POORTERSHOES SEIZOEN 2018 - 2019

16

Activiteit	Dag	Tijd	Eigen bijdrage
Beweging			
Mindfulness Yoga (2 x)	ma	09.45-12.00	€ 4,75
Kracht circuittraining 'light'	ma	13.30-14.30	€ 5,50
Werelddans (MBVO)	ma	14.00-15.00	€ 2,00
Fitness/bewegen op muziek	ma	17.30-18.30	€ 4,75
Swingin' Combift	ma	19.00-20.00	€ 4,75
Zumba	ma	20.00-21.00	€ 4,75
Meditatiecursus	di	16.45-17.45	€ 4,75
Vinyasa yoga	di	18.00-19.15	€ 6,25
Pilates gevorderd & beginner	di	19.30-21.30	€ 4,75
Fitness/bewegen op muziek	woe	17.00-18.00	€ 4,75
Hathayoga	don	17.30-18.45	€ 6,25
Zumba	don	19.00-20.00	€ 4,75
Tai Ji Quan	don	20.15-21.45	€ 7,50
Salsa beginner & gevorderd	don	20.00-22.00	€ 6,50
Talen			
Spaans ver gevorderd	ma	19.00-20.30	€ 7,75
Spaans verder gevorderd	di	19.30-21.00	€ 7,75
Spaans begin. & iets gevord.	wo	18.30-21.30	€ 7,75
Frans begin. & iets gevord.	do	19.30-21.30	€ 5,25
Creatief			
Schildercursus	ma	20.00-22.00	€ 7,75
Schildercursus	din	15.30-17.30	€ 7,75
Schildercursus	din	19.30-21.30	€ 7,75
Aquarelleercursus	woe	10.00-12.00	€ 7,75
Werken met textiel	woe	19.30-21.30	€ 8,50
Modeltekenen	woe	19.30-21.30	€ 7,75*
Schildercursus	don	16.30-18.30	€ 7,75
Model boetseren	don	20.00-22.00	€ 8,50*
Teken / schilder jezelf anders	vrij	10.00-12.00	€ 7,75
<i>*excl. geld model</i>			
Overige activiteiten			
Computerlessen (2x)	ma woe don	09.00-12.00	€ 2,50
Computerinloop	din	10.00-11.30	€ 2,50
Biljartles	wo	mid. en av.	€ 3,00
Bingo (laatste woensdag)	woe	14.00-16.30	€ 3,00
Toneel/drama	don	20.00-22.00	€ 8,00
Optreden en workshops	za/zo	15.00-18.00	varieert
Culinair			
Kookworkshops, blok 4x	ma	17.30-20.00	€ 15,00
Buurtrestaurant	din woe don	17.30-19.30	
Activiteiten van de OSO:			
- Klaverjassen en Rummikub	din	14.00-17.00	
- Sjoelen	don	14.00-17.00	
- Biljarten	vrij	13.00-17.00	

Betaling eigen bijdrage per cursusblok!



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