



BUURTHUIS Rengerspark



April 2012

NL-Doet geslaagd!

Na het succes van het vorige jaar heeft het bestuur opnieuw een verzoek bij NL-Doet ingediend voor financiële ondersteuning voor vrijwilligerswerk bij het buurthuis. Op zaterdag 24 maart hebben maar liefst 12 vrijwilligers enthousiast gewerkt aan een aantal klussen. Er is een nieuwe schutting van 9 meter geplaatst, de buitentrapp is geheel geïsoleerd en een van de ruimten boven is geheel in een nieuw fris jasje gestoken. Dank aan het Oranjefonds dat voor de nodige financiële middelen heeft gezorgd en heel veel dank aan de vele vrijwilligers die dit mogelijk hebben gemaakt.



Wijnproefavond

Zaterdagavond 12 mei organiseren we een wijnproefavond. De aandacht zal uitgaan naar zomerse wijnen. De heer Wielinga vertelt ons over deze specifieke wijnen en zal ons er vooral ook aan laten ruiken en proeven. De kosten voor deze gezellige en leerzame avond bedragen 10 euro per persoon. Naast een aantal heerlijke wijnen worden u ook een aantal versnaperingen aangeboden. Opgave kan via: aanmelding@buurthuisrengerspark.nl

Yoga in Buurthuis Rengerspark

Heeft u wel eens het gevoel dat u geleefd wordt? Of dat de energie uit

u getrokken wordt? Of heeft u soms last van stress? Of lijkt het alsof er steeds meer van u gevraagd wordt? We kennen deze momenten vast allemaal wel. Eigenlijk is ons leven op die momenten even uit balans. Wanneer dat voor korte tijd is, is dat niet erg. Anders wordt het wanneer dat lang(er) duurt. Vaak ontstaan er dan klachten zoals bijvoorbeeld moeite met inslapen, onrustig slapen of vroeg wakker worden. Ook het weekend wordt dan vaak te kort om de accu weer op te laden. En onvoldoende uitgerust beginnen we dan aan de nieuwe week. Uiteindelijk leidt een leven dat uit balans is tot fysieke maar ook tot mentale klachten zoals prikkelbaarheid, lusteloosheid of in het ergste geval zelfs tot een burn-out. Ontspanning, onthaasten en bewustzijn van onszelf en ons eigen leven is eigenlijk datgene wat ons lichaam en onze geest iedere dag van ons vraagt. Maar de vraag is vaak hoe? Hatha-yoga is van oudsher daarop het antwoord. Hatha-yoga is zeker geen softe bedoening. Of alleen maar stil op een matje zitten. Zeker niet! Hatha-yoga is bij uitstek dé manier om te komen tot een sterk, gezond en vitaal lichaam. Hatha-yoga is een combinatie van lichaamsoefeningen, in yogatermen Asana's genoemd, en ademhaling. In deze combinatie komt een goede doorstroming in het lichaam tot stand. Goed voor alle organen, spieren, bloedsomloop, spijsvertering, ademhalingsorganen, hart, slijmvlies van het lichaam en nog veel meer. De yogabeoefenaar bouwt door middel van de lichaamsoefeningen aan een sterk en gezond lichaam. En..... aan een gezonde geest. Want door de oefeningen leert de beoefenaar spanning en ontspanning in

het lichaam signaleren en neemt zodoende op den duur een ontspannen houding aan. Gevolg van dit alles is balans. Eenheid. Verbinding. Tussen lichaam en geest. Nee, hatha-yoga is bepaald niet soft of "hoog over". Maar aandachtig werken aan een sterk en vitaal lichaam en een ontspannen geest. Vrijdag 13 april 2012 start weer een nieuwe serie van 10 lessen hatha-yoga in Buurthuis Rengerspark aan de Singelstraat. De lestijden zijn: van 10.00-11.00 uur voor de (meer) gevorderde yogabeoefenaar en van 11.15-12.15 uur voor de beginnende beoefenaar. De kosten bedragen € 6,20 per les, totaal dus € 62,-. Heeft u interesse dan kunt u zich opgeven bij Richard den Dunnen (yogadocent), telefoon: 06-40925973. Mailen kan ook: info@libete.nl of via de website www.libete.nl/contact

Wijkfeest 2012

Zaterdag 14 juli vindt het traditionele wijkfeest in het Rengerspark weer plaats. Over een flitsend programma wordt nog hard nagedacht. We zullen u via een programmaboekje tijdig informeren. Uiteraard is het verstandig om met uw straatgenoten al vast een team te gaan formeren en dat niet alleen voor een sportieve prestatie. Het is fantastisch leuk om met z'n allen op de gezellige swingavond aanwezig te zijn. Reserveer daarom alvast 14 juli in uw agenda.



Kijk ook eens op www.buurthuisrengerspark.nl

Liwadderdag

Zondag 15 april staat onze wijk centraal tijdens de 3 jaarlijkse Liwadderdag van de Historische Vereniging 'Aed Levwerd'. Deze dag vindt plaats in Zalen Schaaf en kent een uiterst leuk gevarieerd programma. Live muziek, lezingen etc. veel is er die dag te zien en horen over onze prachtige wijk. De dag begint om 13.00 uur en de toegang is gratis. U komt toch ook?

Kinderactiviteiten

Met ingang van woensdagmiddag 11 april zal eens in de twee weken een kinderactiviteit in het buurthuis plaats gaan vinden. Heeft u kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 12 jaar dan zijn die van harte welkom. De middag begint om ongeveer 14.00 uur en duurt tot ca. 16.00 uur. Deze activiteit staat onder begeleiding van Simone Bergsma, Lina Pol zal haar assisteren. Natuurlijk zijn meer ouders van harte welkom, mocht u tijd en zin hebben dan horen wij dat graag.

Loopclub

Na de 2e Leeuwarder Bosloop is een groepje enthousiaste lopers doorgestaan met trainingen op de maandagavond. Mocht u interesse hebben dan bent u van harte welkom. De loop start iedere maandag om 19.30 uur bij het buurthuis.

Fotowerkplaats

De fotowerkplaats van buurthuis Rengerspark is een plaats waar enthousiaste liefhebbers van fotografie onder begeleiding van fotodocent Elske Riemersma maandelijks bij elkaar komen. De opzet is om naar aanleiding van opdrachten elkaars foto's te bekijken en na te bespreken. Het gaat om een groep van amateurfotografen die bekend is met fotografie: ze hebben een beginners/ vervolg cursus fotografie gevolgd of ze hebben op een andere manier kennis gemaakt met fotografie. Voor het jaar 2012 staan de volgende thema's / onderwerpen op het programma: abstracte fotografie, architectuur, straatfotografie, natuur (ontluikende natuur), verrassende standpunten, Fotograferen van details, Kunstfotografie – onthullen en verhullen, met elkaar fotograferen tijdens een foto excursie. Meer informatie kan verkregen worden via elskeriemersma@zonnet.nl

Verslagje van een cursist

De cursus in acht afleveringen op woensdagavond is gericht op ontwikkeling van het inzicht en de vaardigheden van de cursisten. Hierbij komen verschillende onderwerpen aan bod: compositie, beeldbewerking met hulp van de computer(photoshop), het maken van een reportage en een sequentie, enz. Hierbij zijn enerzijds de moge-

Contactgegevens

Buurthuis Rengerspark
Singelstraat 22
8917 BK Leeuwarden
058 - 2133067

internet: www.buurthuisrengerspark.nl
email: info@buurthuisrengerspark.nl
Rabobank nr: 1138.51.308
t.n.v. Stichting Transvaalwijk

Bestuur:

Lina Pol: 058 - 2125728
Peter Nijholt: 058 - 2131134
Jelle Hoekstra: 058 - 2131289
Karin Lebbink: 06 - 22747273
Hemmo de Groot: 058 - 2136614
Wiesje Houkes: 058 - 2158713

Aanmeldingen en verhuur:

Karin Lebbink: 06 - 22747273
aanmelding@buurthuisrengerspark.nl

lijkheden van de camera bepalend en anderzijds het ontwikkelen en stimuleren van degene die deze bedient. De resultaten van de opdrachten worden door Elske Riemersma en de deelnemers beoordeeld. Dit alles wordt soepel en vakkundig begeleid door Elske, die voor gevarieerde opdrachten zorgt. De cursisten krijgen ruimte om vragen en wensen in te brengen. Op deze manier wordt de cursus „maatwerk.“

AGENDA

vr. 13 APRIL

Nieuwe Yoga cursus.

Aanvang: 10:00 uur en 11:15 uur

vr. 13 APRIL

klaverjassen.

Aanvang: 19:00 uur

zo. 15 APRIL

Liwadderdag.

Aanvang: 13:00 uur in Zalen Schaaf

elke ma.

Looptraining.

Aanvang: 19:30 uur

za. 12 MEI

Wijnproefavond

Aanvang: 20:00 uur

Kijk ook eens op www.buurthuisrengerspark.nl