



# BUURTHUIS Rengerspark

Februari 2013

## 3e Rengerspark bosloop



5 en 10 kilometer en een kidsrun. Een leuke loop voor kinderen, beginners en gevorderden en voor iedereen die niet op wintersport gaat. Inschrijven: 10.30 uur. De start is voor de kidsrun om 10.45 uur; om 11.00 uur starten we met de 5 en 10 kilometer. Inschrijfgeld: € 2,50 voor volwassenen en € 1,00 kinderen. Dit jaar is het goede doel de kinderafdeling van het Medisch Centrum Leeuwarden. Naast inschrijfgeld vragen wij een pakje viltstiften, kleurpotloden, kleurboeken of kleine presentjes. De kinderafdeling ontvangt ook graag "kleine" presentjes. Deze cadeau-tjes worden aan de zieke kinderen gegeven na een behandeling. Hierbij roepen wij alle wijkbewoners, dus ook diegenen die niet mee lopen, op om het goede doel te steunen. Van 10.00 - 13.00 uur kan iedereen viltstiften, kleurpotloden, kleurboeken of kleine presentjes komen brengen in buurthuis Rengerspark aan de Singelstraat 22

## Cursus Bewust Bewegen

Heb je geregeld last van rugpijn, nek/schouderklachten of hoofdpijn? Dan zou de cursus Bewust Bewegen

een uitkomst kunnen zijn. Inhoud van de cursus: het aanleren van juiste dagelijkse houdingen en bewegingen (ook beroeps gerelateerd) zoals het zitten, staan, lopen, bukken en tillen. Door middel van uitgebalanceerde oefeningen word je je bewust van een goede houding en beweging. Dit is belangrijk voor een juiste belasting van spieren en gewrichten om klachten te voorkomen en te verminderen. Ook aan bod komt: - hoe kun je je ontspannen - de ademhaling - het ontwikkelen van je spiergevoel. Start cursus: dinsdag 26 februari van 14.00 - 15.00 uur of woensdag 27 februari van 10.00 - 11.00 uur. Kosten: 10 lessen van 1 uur, 1x per week voor 80 euro. Nadere informatie is te verkrijgen bij: Mariëtte Bootsma: tel: 058 - 2168424; email: m.bootsma4@chello.nl. Zie ook: [www.bewustbewegen.nl](http://www.bewustbewegen.nl)

## Nieuwe bestuursleden gezocht!

Het bestuur van het buurthuis telt momenteel 6 leden. Hiervan hebben een tweetal aangegeven na de zomer liever niet meer zitting te willen nemen in het bestuur, ze blijven gelukkig wel als vrijwilliger beschikbaar. Omdat we van mening zijn dat 4 leden te weinig is zoeken we nieuwe bestuursleden. Eén van de functies die vrijkomt is die van secretaris. Mocht u ook wel eens iets voor de wijk willen doen dan horen we dat graag van u. Mocht u meer informatie wensen dan kunt u contact opnemen met Jelle Hoekstra, hij is bereikbaar op nummer 058-2131289 of [j.hoekstra258@upcmail.nl](mailto:j.hoekstra258@upcmail.nl)

## NL-Doet op 15 en 16 maart

Ook dit jaar hebben wij ons weer aangemeld met klussen voor NL-Doet. Het Oranjefonds steunt allerlei initiatieven die door vrijwilligers worden uitgevoerd. In en rond het buurthuis willen we weer aan de slag. Vooral veel verfwerk staat op het programma. Wilt u ons daar bij helpen? Graag dus. U kunt zich aanmelden via : [aanmelding@buurthuisrengerspark.nl](mailto:aanmelding@buurthuisrengerspark.nl) Geeft u wel aan welke datum u het meest gelegen komt, beide mag ook natuurlijk.

## Zaterdagmiddagcafé.

*Hoewel de belangstelling voor ons min of meer vast zaterdagmiddagcafé helaas achter uit loopt bieden we u allen nog graag de gelegenheid om onder het genot van koffie, thee of een drankje gezellig met uw wijkbewoners bij te kletsen. Want dat is wat wij voor ogen hebben met ons café: ongedwongen en gezellig. En wie wil dan eigenlijk*



*niet? Iedereen toch? Daarom zien we u graag op zaterdag 2 februari aanstaande in het buurthuis. De deur staat vanaf 16.30 uur voor u open. Enne... neem uw burens eens mee.*

**Kijk ook eens op [www.buurthuisrengerspark.nl](http://www.buurthuisrengerspark.nl)**

## Kinderactiviteiten

Simone Bergsma hebben we in de laatste nieuwsbrieven al menig keer genoemd. En terecht! De kinderactiviteiten zijn een daverend succes. Ook voor de komende maanden heeft Simone weer een fantastisch programma voor uw kinderen gemaakt. Voor een aantal van die leuke bezigheden is opgave vooraf verplicht. Mocht u ook uw kind mee willen laten doen noteer dan de volgende data in uw agenda en meld uw kinderen aan voor die activiteiten waarbij dat gevraagd wordt:

*6 februari* kinderbingo van 13.00 uur tot 14.30 uur.

*27 februari* vogelhuisjes schilderen opgave verplicht, dat kan tot 22/02.

*13 maart* kinderbingo van 13.30 tot 15.30 uur.

*27 maart* naar de kinderboerderij opgave verplicht, dat kan tot 22/03.

*10 april* kinderbingo van 13.30 tot 15.30 uur.

*12 april* KINDERKLEDINGBEURS van 19.00 tot 20.30 uur!

## Uniek boek over honkvaste bewoners in uw wijk!

De Nederlander verhuist tijdens z'n leven gemiddeld zeven keer. Dat is eens in de tien jaar. Niet iedereen voelt die drang geregeld te verkasen. Sommigen zijn dermate verknocht aan hun huis en wijk dat ze al meer dan veertig jaar in hetzelfde huis wonen. Wijkbewoonster Wilma Koole ging in uw buurt, de Muziek-, Transvaal- en Vogelwijk in Leeuwarden, op zoek naar deze honkvaste bewoners. Ze tekende hun verhalen en herinneringen op en fotografeerde hen. Het resultaat is een prachtig boek, dat duidelijk maakt waarom deze Leeuwarders al tientallen jaren in hetzelfde huis wonen en dat de lezer mee terugneemt naar de tijd dat de wijken nog aan de weilanden grensden en op bijna elke straathoek een buurtwinkel was. Zaterdag 9 maart tussen 15.00 en 17.00 uur is de feestelijke presentatie van het boek Honkvast in buurthuis Rengerspark met medewerking van Jantien de Boer en de band Jilt, iedereen is welkom.

## Contactgegevens

Buurthuis Rengerspark  
Singelstraat 22  
8917 BK Leeuwarden  
058 - 2133067

internet: [www.buurthuisrengerspark.nl](http://www.buurthuisrengerspark.nl)  
email: [info@buurthuisrengerspark.nl](mailto: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](mailto:aanmelding@buurthuisrengerspark.nl)

# AGENDA

<b>vr.</b>	<b>1</b>	FEB	<b>Klaverjassen</b> Aanvang 19:00 uur
<b>za.</b>	<b>2</b>	FEB	<b>Zaterdagmiddagcafe</b> Aanvang 16:30 uur
<b>wo.</b>	<b>6</b>	FEB	<b>Kinderactiviteiten: Kinderbingo</b> Aanvang: 13:00 uur
<b>vr.</b>	<b>15</b>	FEB	<b>Klaverjassen</b> Aanvang 19:00 uur
<b>za.</b>	<b>23</b>	FEB	<b>Rengersparkloop</b> Voor meer info zie artikel deze nieuwsbrief
<b>wo.</b>	<b>27</b>	FEB	<b>Kinderactiviteiten: Vogelhuisje schilderen</b> Aanvang: 14:00 uur, opgave verplicht
<b>za.</b>	<b>2</b>	MRT	<b>Zaterdagmiddagcafe</b> Aanvang 16:30 uur
<b>za.</b>	<b>9</b>	MRT	<b>Presentatie boek Wilma Koole</b> Aanvang 15:00 uur
<b>15 - 16</b>	<b>MRT</b>		<b>NL Doet</b> Meer info volgt

**Kijk ook eens op [www.buurthuisrengerspark.nl](http://www.buurthuisrengerspark.nl)**