



BUURTHUIS Rengerspark

Juni 2013

Zaterdagmiddagcafé zaterdag 15 juni



Aanstaande zaterdagmiddag organiseren we ons laatste cafe van dit seizoen. Komt u ook? Even met uw buurtgenoten onder het genot van een drankje gezellig kletsen. Super toch! Het buurthuis is met NL-Doet lekker opgefrist en er hangen prachtige foto's van Wilma Koole die zij gebruikt heeft in haar boek. De deur staat vanaf 16.30 uur voor u open. Uw gastheer deze middag is Mick, hij heet u van harte welkom.

Wijkfeest 2013



De aanvraag voor subsidie voor het wijkfeest is de deur weer uitgegaan. We hopen daarom ook dat we weer een gezellige dag in het park voor de Muziek-, Transvaal- en Vogelwijk mogen gaan organiseren. Een datum hebben we ook al ge-

prikt: zaterdag 31 augustus. Reserveer deze datum vast in uw agenda. Hoewel nog niet geheel zeker zal het programma in grote lijnen hetzelfde zijn als de voorgaande jaren. Mocht u dus een team willen laten meespelen aan het traditionele spannende volleybaltoernooi dan kunt u vast spelers gaan 'ronselen'. Vraag uw buurman en buurvrouw en meldt het team aan bij: j.hoekstra258@upcmail.nl

Yoga in Transvaalwijk



Wil je ontspannen? Onthaasten? Tot jezelf komen? Bewust(er) worden van je lichaam? Je adem? Je geest? Wel eens gedacht aan hatha-yoga? Dé manier om te komen tot een vitaler lichaam, een goede adembeheersing en een ontspannen geest. Soft? Integendeel. Hatha-yoga is een fysieke vorm van yoga, maar geen gymnastiek. De lichaamsoefeningen, Asana's, vragen om een selectieve aanspanning van spieren, concentratie en een juiste ademtechniek. De oefeningen leren je spanning en ontspanning signaleren, spanning weg te nemen en ontspanning toe laten. Zo neem je op den duur een steeds meer ontspannen houding aan. De combinatie van lichaamsoefeningen, concentratie en adembeheersing

zorgt tevens voor een goede doorstroming in het lichaam. Goed voor alle organen, spieren, bloedsomloop, spijsvertering, ademhalingsorganen, hart en nog veel meer. De oefeningen zorgen voor souplesse van het lichaam en, het belangrijkste, voor ontspanning. Bepaald niet "hoog over" dus, maar aandachtig bouwen aan vitaliteit, rust en balans.

Op vrijdagochtend 13 september 2013 start, inmiddels alweer voor het 3e seizoen, een nieuwe lesserie hatha-yoga in het Buurthuis Rengerspark. Er zijn weer twee lessen van 9.30 - 10.30 uur en van 10.45 - 11.45 uur. Beide lessen zijn toegankelijk voor ieder niveau van yogabeoefening, dus van beginnend tot (wat) meer gevorderd. De hele lesserie bestaat uit 13 ochtenden en eindigt op vrijdag 13 december (met een onderbreking van de Herfstvakantie, vrijdag 25 oktober). De kosten zijn € 6,15 per les, totaal voor alle 13 lessen is dat € 80. Je kunt ook kiezen om 10 van de 13 ochtenden deel te nemen, dan zijn de kosten € 7 per les, totaal dus € 70. Mocht je een les (moeten) missen dan kun je die altijd op een ander moment en/of op een andere locatie inhalen. Heb je interesse dan kun je je opgeven bij Richard den Dunnen (yogadocent): 06-40925973, of via info@libete.nl Let op: het maximum aantal deelnemers per groep is 8! Meer informatie, ook over andere locaties en lestijden, zie www.libete.nl



Kijk ook eens op www.buurthuisrengerspark.nl

Nieuwe bestuursleden en vrijwilligers gezocht

Het bestuur is nog steeds naarstig op zoek naar nieuwe leden. Qua activiteiten gaat het momenteel goed met het buurthuis, voor kinderen maar ook ouderen hebben we een gevarieerd aanbod aan activiteiten. We kunnen echter veel meer wel hulp gebruiken zowel op het bestuurlijk vlak als ook het terrein van ondersteuning bij de activiteiten. Heeft u tijd en zin om ons daar bij te helpen neem dan gerust contact met ons op. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Jelle Hoekstra, tel: 058-2131289 of j.hoekstra258@upcmail.nl

Vaste activiteiten

Na de vakantieperiode gaan in september de vaste activiteiten weer van start. Al vele jaren verzorgt Renske Wijnberg naaicursussen in het buurthuis. Iedere maandag- en dinsdagavond helpt zij een groepje enthousiast dames, en voor hen die niet op de avond kunnen is zijn ook op dinsdagochtend in het buurthuis te vinden. Op meerdere vrijdag-

avonden vindt er een uiterst gezellig kaartavond plaats. Er wordt om een leuke prijzen gekaart maar gezelligheid voert de boventoon. Oh ja...



er wordt geklaverjast. Op de woensdagen donderdagavond tenslotte wordt er gebiljart. Libre voert de boventoon maar ook het driebanden en het bandstoten zijn de laatste tijd steeds meer in trek. Voor al deze activiteiten geldt: mocht u interesse hebben, loop eens binnen. Proef de sfeer en bepaal dan of u zelf ook actief deel wenst te gaan nemen.



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
Hemmo de Groot: 058 - 2136614
Wiesje Houkes: 058 - 2158713

Aanmeldingen en verhuur:

aanmelding@buurthuisrengerspark.nl

AGENDA

za. 15 JUNI

Zaterdagmiddagcafe

Aanvang 16:30 uur

za. 31 AUG

Wijkfeest 2013

Programma volgt later

ma. SEPT

Schilderclub

Aanvang: 19:30 uur

ma/di SEPT

Naaiclub

Aanvang: 19:30 uur

wo/do SEPT

Begin nieuwe competitie Biljarten

Aanvang: 19:30 uur

wo. SEPT

Kinderactiviteiten

Aanvang: 14:00 uur

vr. SEPT

Klaverjassen 1 x per 2 weken

Aanvang: 19:30 uur

Kijk ook eens op www.buurthuisrengerspark.nl