



BUURTHUIS Rengerspark

Augustus/September 2013

Het MTV-Wijkfeest op zaterdag 31 augustus

Het is bijna zo ver: het fantastisch gezellige wijkfeest in één van de leukste locaties van de stad het Rengerspark. Op zaterdag 31 augustus gaan we beginnen met de vrijmarkt voor de kinderen. We regelen een echte marktkraam als u uw kind op tijd aanmeldt, dat kan bij Ingrid Weert (iweert@chello.nl). Voor de kleinsten onder ons rijdt er een treintje en hebben we een draaimolen en luchtkussen. 's Middags organiseren we weer een volleybaltoernooi voor straatteams maar ook familie- of vriendenteams zijn van harte welkom. Aanmelden kan via:

aanmelding@buurthuisrengerspark.nl
Nieuw op het wijkfeest is onder andere een Hiphop workshop voor kinderen maar ook volwassenen mogen meedoen! De workshop zal op de dansvloer worden verzorgd, we roepen op de dag om hoe laat dat zal zijn, vermoedelijk rond de klok van 15:00 uur. Ook nieuw is de aanwezigheid van een spellenvereniging die u vanaf ca. 17:00 uur gaan vermaken met kortdurende (kaart)spelletjes. Zij zullen tot ca. 20:00 uur op en rond het terras aanwezig zijn. Uiteraard zorgen we vanaf ca. 17:30 uur voor een maaltijd en sluiten we de avond met z'n allen swingend af met muziek van dj Rene. We rekenen op uw aanwezigheid.

Kinderactiviteiten

De kinderactiviteiten onder leiding van Simone Bergsma starten in september weer. Hieronder volgt het programma voor de komende periode:

4 september 2013	Kinderbingo
18 september 2013	Knutselen
2 oktober 2013	Kinderbingo
16 oktober 2013	Knutselen
30 oktober 2013	Halloween

Volleybalteam?

Geef uw team nu op voor het volleybaltoernooi tijdens het wijkfeest. Het toernooi staat open voor straten-, vrienden- of familieteams. Wees er op tijd bij! Aanmelden kan via: aanmelding@buurthuisrengerspark.nl

Als je op de Halloweenmiddag wilt komen dan moet je je voor vrijdag 25 oktober opgeven bij Simone Bergsma. Zij is bereikbaar op telefoonnummer 058-2164778.

Kinderkleding/ speelgoedbeurs

Op vrijdag 4 oktober 2013 wordt er in buurthuis Rengerspark weer een kinderkleding/speelgoedbeurs gehouden. Die zal plaatsvinden van 18.30 tot 20.30 uur. Wilt u kleding/ speelgoed komen inbrengen dan kunt u contact opnemen met Simone Bergsma 058-2164778 of Babet Massolt 06-1111912.

Zaterdagmiddagcafé

Gastheer Mick ontvangt u zaterdagmiddag 7 september weer graag in zijn cafe. Neem uw familie maar

ook burens gerust mee, dat vinden we alleen maar leuk en gezellig. Mick gooit de deur rond 16.30 uur voor u open. Deze keer kan natuurlijk bijzonder leuk zijn om het wijkfeest nog eens dunnetjes over te doen. Heeft u foto's of filmfragmenten tijdens het wijkfeest gemaakt? Neem ze mee, leuk voor de andere gasten. Tot 7 september!

Loopgroep

Lina Pol wil in september op de maandag- of dinsdagavond weer een start maken met een loopgroep. Een loopgroep voor beginners of zij die niet vaak hardlopen. De verzameltijd bij het buurthuis kan in overleg vastgelegd worden: half acht of acht uur. De loopgroep zal pas doorgaan als er 5 of meer deelnemers zijn. Opgeven kunt u via:

aanmelding@buurthuisrengerspark.nl
Mocht u nadere inlichtingen wensen dan kunt u contact opnemen met Lina, zij is bereikbaar op 058-2125728 of l.pol@kpnmail.nl

Vrijmarkt?

Nog oude spullen op zolder die u graag zou willen verkopen? Dat kan tijdens de vrijmarkt op het wijkfeest. Geef uw kind op en wij zorgen voor een echte marktkraam! Opgeven kan bij Ingrid Weert: iweert@chello.nl

Kijk ook eens op www.buurthuisrengerspark.nl

Start Yogagroepen vrijdag 13 september

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: er is nog een beperkte deelnamemogelijkheid. Meer informatie, ook over andere locaties en lestijden, zie www.libete.nl

Schilderen op maandag

Er is nog plaats voor enkele mensen op de schilderclub. De club wordt begeleid door Jan Dijkstra. Er wordt gewerkt met acrylverf, voor vragen kun je contact opnemen met Jan, tel: 058-2138771. Heb je interesse dan kun je je opgeven via:

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

info@buurthuisrengerspark.nl
De kosten bedragen € 20 voor 10 lessen. We starten weer op maandag 16 september om 19.30 uur.



AGENDA

za. 31 AUG	Wijkfeest 2013 Aanvang: 12:00 uur
wo. 4 SEPT	Kinderactiviteiten: Bingo Aanvang: 14:00 uur
za. 7 SEPT	Zaterdagmiddagcafé Aanvang: 16:30 uur
vr. 13 SEPT	1e Yogales Aanvang: 9:30 uur of 10:45 uur
vr. 13 SEPT	1e avond Klaverjassen Aanvang: 19:30 uur
ma. 6 SEPT	1e avond Schilderen Aanvang: 19:30 uur
wo. 18 SEPT	Kinderactiviteiten: Knutselmiddag Aanvang: 14:00 uur
vr. 4 OKT	Kinderkleding en Speelgoedbeurs Aanvang: 18:30 uur

Kijk ook eens op www.buurthuisrengerspark.nl