



# BUURTHUIS Rengerspark

November 2014

## **Wijnproeverij op 23 november**



Zondagmiddag 23 november aanstaande organiseert de heer Wielinga vanaf 16:00 uur wederom een wijnproeverij in het buurthuis. Het buurthuis wordt heel gezellig ingericht en u kunt daar, mits u de 18 jarige leeftijd heeft bereikt, maar liefst 15 soorten witte en rode wijn proeven. Ideaal voor de komende feestdagen. Wielinga verstrekt desgewenst graag meer informatie over de wijnsoorten. Komt allen, en zegt het voort! Toegang gratis.

## **Dinsdagmiddag biljarten**

Naast de vaste woensdag- en donderdagavond biljartclubs is er nu ook de mogelijkheid om op dinsdagmiddag 'een biljartje te leggen'. Bent u op dinsdagmiddag vrij en zoekt u nog een leuke bezigheid loop dan gerust eens binnen. Zowel beginners als gevorderden zijn van harte welkom.

## **Hardlooptgroep**

Iedere maandagavond start om 19.30 een groep hardlopers bij het buurthuis. Mocht u nu ook graag met

een groep willen lopen dan kan dat! Als u om ca. 19.25 bij het buurthuis aanwezig bent kunt u met de groep meelopen. Mocht het tempo in het begin te hoog voor u liggen dan zal de organisatie zien of een tweede groep wenselijk is. Lopers, kom op maandagavond naar het buurthuis.

## **Driebanden biljarttoernooi**

In het weekend van 19/20/21 december organiseren we weer ons driebanden biljarttoernooi. Vorig jaar mochten we ons verheugen op maar liefst 60 deelnemers, dit jaar willen we meer! Uitgangspunt is dat een ieder een redelijke kans op winst moet kunnen maken, we spelen daarom met een handicap: betere spelers moeten meer caramboles maken



dan minder geoefende. We spelen op vrijdag en zaterdag de voorronden, op zondag gaan we verder met de geplaatste spelers. Mocht u ook eens mee willen doen: geef u dan op! Het is leuk en vooral gezellig. Om de kosten te kunnen dekken vragen we een klein inleggeld. Bent u nu beslist geen biljarter: geen probleem, toeschouwers zijn ook van harte welkom. Opgave kan via: [info@buurthuisrengerspark.nl](mailto:info@buurthuisrengerspark.nl)

## **Workshop 'A Christmas Tree With Graffiti'**

Sinterklaas is weer in het land. Nog even en dan beginnen de

feestdagen. Hoe fijn is het om het dan in huis knus en mooi te hebben, tijdens deze gure herfstmaanden! Om daar een steentje aan bij te dragen, organiseren wij op dinsdag 9 december een workshop waarin we aan de hand van een kerst- of eigen gekozen thema graffiti op canvas gaan maken. Graffiti is vaak te vinden op openbare plekken als stations en tunnels, en wordt nogal eens gezien als vandalisme. Toch is er ook ontzettend veel mooie (legale) graffitikunst! Tijdens deze workshop leer je de basis van hoe je op een simpele manier, door gebruik van sjablonen en verfspuitbussen, iets ontzettend moois kan creëren. Je gaat naar huis met een kerstig/kunstzinnig/stoer/vrolijk/'wat-jij-mooivindt' canvas, waarmee je huis net even wat persoonlijker wordt. Voor de workshop wordt een bijdrage van 10 euro gevraagd.

Om inspiratie op te doen zie: [www.facebook.com/koketmadebyannet](http://www.facebook.com/koketmadebyannet).

Aanmelden kan via:

[info@buurthuisrengerspark.nl](mailto:info@buurthuisrengerspark.nl)

## **Zaterdagmiddagcafé op 6 december**

*Het zaterdagmiddagcafé van december zal zoals gewoonlijk op de 1e zaterdag van de maand zijn. Gastheer Mick opent de deuren om 16.30 uur. Hij sluit pas later op de avond, u kunt dus ook 's avonds nog even rustig binnen komen lopen. Kom gerust langs en neem de kinderen, burens, opa's en oma's gerust mee. Iedereen is van harte welkom.*

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

## Nieuwjaarsduik



Op 1 januari is het weer zover: de traditionele nieuwjaarsduik in de Noordersingel. De organisatie van dit festijn rust in handen van ons buurthuis. Mocht u tijd en zin hebben om ons te helpen bij de organisatie van dit spektakel neem dan gerust contact met ons op.

## Yoga

Vanaf vrijdag 9 januari aanstaande start weer een hele nieuwe serie yogalessen. Er zijn weer twee groepen, telkens op vrijdagochtend van 09.30-10.30 uur en van 10.45 – 11.45 uur. De ochtenden zijn toegankelijk voor ieder niveau van yogabeoefening, dus van beginnend tot (meer) gevorderd. De totale lesserie bestaat uit 13 ochtenden. Je kunt aan alle 13 ochtenden deelnemen, maar je kunt ook kiezen om aan 10 van de 13 ochtenden deel te nemen. De kosten zijn, bij deelname aan alle 13 ochtenden, € 80, bij deelname aan 10 van de 13 ochtenden € 70. Voor meer informatie en opgave kun je bellen met Richard den Dunnen, docent hatha-yoga, 06-40925973, mailen kan ook naar [info@libete.nl](mailto:info@libete.nl). Andere informatie over bijvoorbeeld andere leslocaties en/of lestijden zie [www.libete.nl](http://www.libete.nl)

## 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. De cursus zal starten in januari 2015. Kosten: 10 lessen van 1 uur, 1x per week voor 80 euro. Nadere informatie is te verkrijgen bij: Mariëtte Bootsma: tel: 058 – 2168424; [m.bootsma4@chello.nl](mailto:m.bootsma4@chello.nl). Zie ook: [www.bewustbewegennu.nl](http://www.bewustbewegennu.nl)

## 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  
Hemmo de Groot: 06 - 45898259

Aanmeldingen en verhuur:  
[aanmelding@buurthuisrengerspark.nl](mailto:aanmelding@buurthuisrengerspark.nl)

## 4e Rengerspark bosloop

Reserveer zaterdag 7 februari 2015 vast in uw agenda. Dan vindt alweer voor de 4e keer de Rengerspark bosloop plaats. Over aanvangstijd en het goede doel informeren wij u in volgende nieuwsbrieven. Mocht u nog aan uw conditie willen werken dan kan dat via de loopgroep van het buurthuis. Zij lopen op maandagavond vanaf 19:30 uur.

# AGENDA

**zo. 23** NOV

### Wijnproeverij

Aanvang: 16:00 uur

**za. 6** DEC

### Zaterdagmiddagcafé

Aanvang: 16:30 uur

**di. 9** DEC

### Workshop A Christmas Tree With Graffiti

Aanvang: 19:30 uur

**19, 20, 21** DEC

### Rengerspark Driebandentoernooi

**do. 1** JAN

### Nieuwjaarsduik

Aanvang: 14:00 uur

**za. 10** JAN

### Zaterdagmiddagcafé

Aanvang: 16:30 uur

**za. 7** FEB

### 4e Rengerspark Bosloop

Meer info in de volgende nieuwsbrief

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