

ACTIVITEITEN OOSTERPOORTWIJK

2023 - 2024

- Poortershoes • Buurt- en Speeltuinenvereniging (BSV) •
- Oosterpoort Duurzaam • IKC Borgman • WIJ-Rivierenbuurt •
- Stichting Buurtoverleg Oosterpoort • Wijkagent •



Voor je ligt het Activiteitenboekje Oosterpoort 2023-2024 met hierin activiteiten georganiseerd voor bewoners van de Oosterpoort, Herewegbuurt, Kop van Oost, Eemskwartier, de Meeuwen en de Linie.

Naast initiator Buurtcentrum Poortershoes zijn de betrokken organisaties: Buurt- en Speeltuinvereniging de Oosterpoort, Oosterpoort Duurzaam, Integraal Kindcentrum Borgman, WIJ-Rivierenbuurt, Stichting Buurt-overleg Oosterpoort & Wijkkrant de Oosterpoorter en de wijkagent. Meer informatie over deze organisaties vind je op hun websites.

We starten dit jaar vanaf **maandag 4 september** met de activiteiten. Per cursus kan de start- en einddatum verschillen. Kijk voor actuele informatie over de activiteiten op onze website.

**Heb je een leuk idee voor een activiteit?
Doe een suggestie en we kijken wat mogelijk is.**



CONTACTGEGEVENS

Oosterweg 13
9724 CA Groningen
Telefoon: 050-313 11 41
E-mail: info@poortershoes.nl
Website: www.poortershoes.nl
Facebook: www.facebook.com/poortershoes

Poortershoes	3
Beweging	3
Creatief	5
Overige activiteiten	7
Culinair	8
Ouderen	8
Overzicht cursussen	9
Buurt- en Speeltuinvereniging de Oosterpoort (BSV)	11
Activiteiten kinderen	12
Activiteiten volwassenen	13
Oosterpoort Duurzaam	14
Integraal Kindcentrum (IKC) Borgman	16
WIJ-Rivierenbuurt	17
Stichting Buurtoverleg Oosterpoort/ wijkkrant De Oosterpoorter	18
Wijkagent	19

OPEN HUIS POORTERSHOES
DONDERDAG 7 SEPTEMBER 2023
16.00-18.00 UUR



BEWEGING

WERELDDANS

Zeer gevarieerde dansen uit verschillende landen, ook wat betreft de muziek. Op een plezierige en ontspannen manier werken aan onze conditie en motoriek, belangrijk voor een goed evenwicht.

Maandag 14.00-15.15 uur.

Opgave en betaling via docent Tineke Wieringa,
telefoon 050-525 60 30/06-33 88 35 39.

ORIËNTAALSE BUIKDANS

Oriëntaalse dans (vooral Egyptische buikdans) is een eeuwenoude, levendige dansvorm, ook bekend als Raqs Sharqi of Oriëntaalse Buikdans. Het unieke van deze dans is het samenspel tussen spanning en ontspanning, stevige 'aardse' en sierlijke bewegingen, vurigheid en gevoel, ritme en melodie. Buikdansen is een danskunst, waar entertainment zeker deel van uitmaakt, maar die niet erotisch bedoeld is. Het belangrijkste is dat je kunt dansen daar waar je je het prettigst voelt: van swingende heupen op oriëntaalse buikdansfeesten tot optredens op het podium.

Woensdag 20.00-21.00 uur.

VRIJ DANSEN!

Een heerlijke ochtend waarin we ons lichaam los dansen! Oefeningen om dieper contact te maken met het lichaam om daarna heerlijk vrij te kunnen bewegen op zeer gevarieerde muziek. Leer te voelen welke bewegingen je lichaam wil maken en hoe bevrijdend dat kan zijn. Geen danservaring nodig.

Donderdag van 10.00-11.15 uur.

BELLYFIT®

Bellyfit® is een holistische workout speciaal voor vrouwen, waarin fitness, yoga en dans samenkomen. De les bestaat uit een half uur cardio (buik)dans bewegingen en een half uur kracht en stretch oefeningen uit de yoga en pilates. Hierdoor is er een mooie balans tussen inspanning en ontspanning. We werken gericht aan je core en je bekkenbodemspieren, zodat je die versterkt en ontspant. Het format is ontwikkeld voor en door vrouwen om sterker, zelfverzekerder te worden en met meer plezier je lichaam te bewegen. De les is geschikt voor vrouwen van elke leeftijd en conditie. Bellyfit® love how you feel.

Woensdag 18.30-19.30 uur.

FITNESS/BEWEGEN OP MUZIEK

In een ontspannen sfeer met rustige muziek wordt een vast patroon van oefeningen uitgevoerd ter versteviging van verschillende spiergroepen.

Maandag 17.30-18.30 uur.

Woensdag 17.00-18.00 uur.



ZUMBA

Deze populaire, vrolijke vorm van fitness is een combinatie van Aerobics en Latin Dance en traint het hele lichaam. En dat met een big smile!

Maandag 20.00-21.00 uur.

Woensdag 15.50-16.50 uur.

Donderdag 15.00-16.00 uur.

Donderdag 19.00-20.00 uur.

COMBIFIT

Op swingende muziek doen we oefeningen om de conditie te verbeteren en het lichaam sterker te maken. Alle spiergroepen komen aan bod. We gebruiken weerstandsbanden, gewichtjes en fitnessballen om aan billen, buik, benen, rug en armen te werken. Een deel van de oefeningen doen we staand, stappend en (een beetje) springend. Het andere deel van de oefeningen doen we liggend op de mat. Het intensieve deel van de sessie wordt voorafgegaan door een warming up en afgerond met een fijne cooling down. Deze training is toegesneden op vrouwen.

Maandag 18.45-19.45 uur.

TAI CHI QUAN YANG BEGINNERS & GEVORDERDEN

De cursus Tai Chi Quan heet de 'Yang 43 vorm'. Deze bestaat uit drie delen die samen tussen de 12 en 15 minuten duren afhankelijk van de concentratie waarmee de vorm wordt uitgevoerd. Het eerste deel vormt de basis, deel twee is het hoofddeel en deel drie is de afronding. Er wordt gewerkt vanuit de taoïstische visie, waarin Yin (het zachte aspect) en Yang (het krachtige aspect) samenkomen in één vloeiende beweging.

Voor de gevorderden zal de les verdeeld worden in een deel herhaling en verdieping van de Yang 43 vorm en begin van een nieuwe vorm of tweemans vorm, in overleg met de cursisten.

Maandag 17.30-18.30 uur voor beginners.

Maandag 18.30-19.30 uur voor iets gevorderden.

Donderdag 20.15-21.45 uur voor gevorderden.

DANSEN MET LAUREEN

Van dansstretch naar danscardio naar zomaar een feestje. Kom lekker rekken en strekken terwijl je een dansje waagt!

Vrijdag van 11.00-12.00 uur



PILATES

Met Pilates-oefeningen komt het lichaam in balans en het verbetert de bloedsomloop. De oefeningen zijn stressverlagend en spierversterkend.

Dinsdag 19.30-20.30 uur voor gevorderden.

Dinsdag 20.30-21.30 uur voor beginners.

YOGA

Yoga is razend populair! Yoga wordt steeds meer erkend om zijn preventieve en genezende effecten voor de algehele gezondheid. Meer informatie over de verschillende yoga-soorten op onze website.

Dinsdag 09.45-10.45 uur Balancing Yoga.

Dinsdag 11.00-12.00 uur Balancing Yoga.

Dinsdag 18.15-19.15 uur: Vinyasa Yoga.

Woensdag 14.30 -15.30 uur Basic Yoga.

Donderdag 17.30-18.45 uur: Hatha Yoga.

Vrijdag 12.15-13.15 uur Yin Yoga.

BABYMASSAGE EN -YOGA

Babymassage en -yoga is fijn en gezond! Het stimuleert de ontwikkeling van je baby en helpt bij een betere band tussen jou en je kindje. Babymassage zorgt voor het aanmaken van het gelukshormoon en kan verlichting bieden bij klachten en kwaaltjes. Baby-yoga is een speelse en prettige manier van bewegen en ontspannen. De combinatie van massage en yoga zorgt ervoor dat jij je baby beter leert kennen en je kindje zich veilig en geborgen voelt. Een activiteit om van te genieten voor zowel jou als je baby!

Vrijdag 09.30-10.30 uur.

■ CREATIEF

PORTRETTEKENEN EN -SCHILDEREN

In deze cursus leer je alles over proportie, compositie, vorm, restvorm, licht en verschillende schildermaterialen. De modellen zijn jong en oud, man en vrouw. Er is veel aandacht voor je eigen ontwikkeling van je oog-handcoördinatie en je tekenhandschrift.

Maandag 13.00-15.00 uur en 15.30-17.30 uur.

SCHILDEREN LOTTE

In deze lessen komen materiaalgebruik, kleur mengen, compositie, stilleven en landschap aan de orde. Er wordt gewerkt met verschillende materialen waarbij de nadruk ligt op acrylverf. Er is voldoende ruimte voor eigen behoefte en inbreng. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom!

Maandag 20.00-22.00 uur.



SCHILDEREN/AQUARELLEREN DINSDAG

Deze cursus is geschikt voor beginners en gevorderden. Iedereen krijgt op eigen niveau advies. Je kunt kiezen tussen verschillende technieken en materialen zoals aquarel, acryl, houtskool en pastelkrijt. De onderwerpskeuze is vrij (landschap, stilleven, mens of dier, realistisch of abstract), maar er kan ook een gezamenlijk thema worden gekozen. Voor penselen en palet dien je zelf te zorgen.

Dinsdag 15.30-17.30 uur.

Dinsdag 19.30-21.30 uur.

SCHILDEREN DONDERDAG

In deze cursus leer je alles over licht, vorm, compositie en kleur. Er is keuze uit de onderwerpen; stilleven, landschap, mens en dier. Er worden verschillende technieken aangeboden, maar de nadruk ligt op acryl. Voor beginners en gevorderden.

Donderdag 17.00-19.00 uur.



MODELTEKENEN

Met behulp van een model worden begrippen als vlak, lijn, licht, proportie, verhouding, richting en compositie verkend. Er wordt gewerkt met tekenmaterialen zoals potlood, houtskool, grafietstift en krijt. Iedereen werkt in zijn of haar eigen tempo.

Woensdag 19.00-21.00 uur.





TEKENEN EN ILLUSTRATIE

Een cursus niet alleen voor lijntrekkers! Hoewel er (uitsluitend) zwart-wit gewerkt wordt, hopen we samen tot kleurrijke resultaten te komen. Er is een basisprogramma, waarin er ruimte voor de cursist is om persoonlijke creativiteit. Je leert te kijken, visuele vooroordelen te doorzien en hopelijk nieuwe creatieve wegen in te slaan. Er wordt gewerkt met potlood, inkt en houtskool en diverse soorten papier. Bij deze cursus kunt u ook striptekeningen en illustreren.

Woensdag 15.30-17.30 uur.

COLLAGE SCHILDEREN (2D EN 3D)

In deze cursus leer je hoe je afbeeldingen uit tijdschriften e.d. met acrylverf zo met elkaar kunt verbinden dat er een geheel nieuw beeld ontstaat (2 dimensionaal). Je kan ook een stap verder gaan en een 3 dimensionaal collagebeeld maken met klei of andere materialen op een stevige ondergrond zoals hout, hardboard etc.

Woensdag 10.30-12.30 uur.

Vrijdag 14.00-16.00 uur.

SPEKSTEEN

Maak kennis met diverse soorten speksteen en ontdek hoemooi dit te bewerken is. Beginners beginnen met het maken van een hanger of klein beeldje. Maak daarna van een iets groter (ca. 10 x 15 cm) stuk ruw speksteen in begeleide stappen je eigen beeld.

Donderdag 19.00-21.30 uur.

WERKEN MET TEXTIEL

In deze gezellige groep zijn alle niveaus welkom! Iedereen werkt aan zijn/haar eigen project. Er wordt een aantal technieken aangeboden: breien, haken, werken met vilt, quilten, patroontekeningen en een naaicursus voor beginners tot gevorderden. De eigen bijdrage is exclusief materiaal.

Woensdag 19.30-21.30 uur.



MACRAMÉ

Er wordt gestart met het aanleren van een aantal basis-knopen. Daarna wordt hiermee en met variaties op deze knopen eerst een simpel en daarna een groter werkstuk gemaakt, bijvoorbeeld een wandkleedje.

Donderdag 19.30-21.30 uur.

OVERIGE ACTIVITEITEN

MEDITATIE

Meditatie kan helpen om meer te ontspannen: het kan innerlijke rust geven. Door meditatie kan men stilte gaan ervaren. Er is elke week een andere aandachtgerichte oefening en de stiltetijd wordt langzaam opgebouwd. Voor beginners en gevorderden.

Dinsdag 16.45-17.45 uur.

CURSUSSEN SPAANS

Talencursussen voor volwassenen zijn vooral gericht op conversatie, maar grammatica en de cultuur komen uiteraard ook aan bod. Spaans is een belangrijke wereldtaal en leuk om te leren. Het wordt aangeboden op verschillende niveaus. Meestal worden de leer- en werkboeken van Caminos gebruikt. De voertaal in de les is Nederlands.

Dinsdag 19.30-21.00 uur voor gevorderden.

Dinsdag 20.30-22.00 uur voor beginners 1.

Dinsdag 19.00-20.30 uur voor beginners 2.

FOTOGRAFIE

Beginners:

In deze cursus ontdekken we wat de mogelijkheden van jouw fototoestel zijn. De onderwerpen die aan bod komen zijn o.a. scherpstellen, kleur, licht-meten, groothoek- of telelens.

Gevorderden:

Je leert steeds beter je eigen fototoestel kennen en daarbij creatieve mogelijkheden. Verder worden de verbanden vande sluitertijd, het diafragma en ISO uitgelegd. Meer informatie op onze website.

De cursus voor beginners en die voor gevorderden zijn om en om, 1 x per 14 dagen.

Donderdag 15.00-17.00 uur.

BRIDGECURSUS BEGINNERS EN IETS GEVORDERDEN

Voor beginners is kennis van het bridge niet nodig maar kaartervaring (bijvoorbeeld met klaverjassen) is meegenomen. Er zal gebruik worden gemaakt van de boekjes van Berry Westra 'Leer Bridge', deel 1 en 2.

Vrijdag 10.00-12.30 uur.

BILJARTEN

In een zeer gemoedelijke sfeer wordt biljartles gegeven aan beginners en iets gevorderden.

Woensdag 13.00-17.00 uur.



COMPUTERLES EN -INLOOP MET INDIVIDUELE BEGELEIDING

De lessen zijn kleinschalig en worden één op één begeleid door ervaren docenten. Er is geen vaststaand lesprogramma, mensen leren wat ze zelf willen, in hun eigen tempo.

Maandag, woensdag en donderdag 09.00-12.00 uur zijn er 2 lessen van 1,5 uur.

Dinsdag 10.00-12.00 uur is er ook een computerinloop met begeleiding (zonder opgave).

BINGO

Elke **laatste woensdagmiddag** van de maand van **14.00-16.30 uur** kunt u in Poortershoes een gokje wagen tijdens onze gezellige bingo.

OPEN PODIUM POORTERSHOES

In oktober begint een nieuwe reeks lezingen, presentaties, optredens, etc. Heb jij een mooi verhaal, een leuke act, veel kennis van iets of zing je mooie liedjes? Maak gebruik van ons Open Podium!

Donderdag 20.30-22.00 uur.

POORTERSHOES LIVE OP ZONDAG

Programmeur Bas Ooms gaat ook dit seizoen weer verder met geweldige bands naar het Poortershoes te halen. Meer info op de website en Facebook.

Zondag vanaf 14.00 uur.

KOREN IN HET POORTERSHOES

In het Poortershoes zijn 3 koren die de grote zaal huren om er te repeteren. Meer informatie via hun eigen websites.

Maandag 20.00-22.00 uur: 'Zingen en zo'.

www.zingenenzo.nl.

Dinsdag 20.00-22.00 uur: vrouwenkoor 'Sterke vrouwen'.

www.koorsterkevrouwen.nl.

Woensdag 20.00-22.00 uur: 'Kooriander'.

www.kooriander.nl.



CULINAIR

EETHUIS POORTERSHOES

Onze keukenbrigade zorgt elke week voor een nieuw menu, keuze uit twee voorgerechten, vier hoofdgerechten en uiteraard een dessert. Daar waar mogelijk wordt er gekookt met lokale en/of biologische producten. In ons eethuis eet je een gezonde maaltijd voor een vriendelijke prijs! Graag reserveren voor 15.00 uur, afhalen ook mogelijk.

Dinsdag t/m donderdag 17.30-19.30 uur.

OUDEREN



ACTIVITEITEN VAN DE OSO (OUDEREN SOCIËTEIT OOSTERPOORT)

OSO organiseert al jaren gezellige activiteiten, waarbij ook nieuwe leden van harte welkom zijn.

Voor informatie over het biljarten kunt u contact opnemen met Koos Caesar, telefoon 06-38 01 93 40.

Voor informatie over de andere activiteiten en aanmelding lidmaatschap kunt u contact opnemen met A.B. Riksten, telefoon 06-22 96 06 11.

Klaverjassen op dinsdag, 14.00-16.30 uur.

Sjoelen op donderdag, 13.30-17.00 uur.

Biljarten op woensdag en vrijdag, 09.00-12.00 uur.

ACTIVITEIT	DAG	TIJDSTIP	INFORMATIE
Beweging			
Werelddans (MBVO)	maandag	14.00-15.15 uur	pagina 3
Fitness/Bewegen op muziek	maandag	17.30-18.30 uur	pagina 3
Combifit	maandag	18.45-19.45 uur	pagina 3
Tai Chi Quan Yang, beginners	maandag	17.30-18.30 uur	pagina 4
Tai Chi Quan Yang, iets gevorderden	maandag	18.30-19.30 uur	pagina 4
Zumba	maandag	20.00-21.00 uur	pagina 3
Balancing Yoga	dinsdag	11.00-12.00 uur	pagina 4
Balancing Yoga	dinsdag	09.45-10.45 uur	pagina 4
Vinyassa Yoga	dinsdag	18.15-19.15 uur	pagina 4
Pilates, gevorderden	dinsdag	19.30-20.30 uur	pagina 4
Pilates, beginners	dinsdag	20.30-21.30 uur	pagina 4
Basic Yoga	woensdag	14.30-15.30 uur	pagina 4
Zumba	woensdag	15.50-16.50 uur	pagina 3
Fitness/Bewegen op muziek	woensdag	17.00-18.00 uur	pagina 3
Bellyfit®	woensdag	18.30-19.30 uur	pagina 3
Oriëntaalse Buikdans	woensdag	20.00-21.00 uur	pagina 3
Vrij dansen!	donderdag	10.00-11.15 uur	pagina 3
Zumba	donderdag	15.00-16.00 uur	pagina 3
Hatha Yoga	donderdag	17.30-18.45 uur	pagina 4
Zumba	donderdag	19.00-20.00 uur	pagina 3
Tai Chi Quan Yang, gevorderden	donderdag	20.15-21.45 uur	pagina 4
Babymassage en -yoga	vrijdag	09.30-10.30 uur	pagina 4
Dansen met Laureen	vrijdag	11.00-12.00 uur	pagina 3
Yin Yoga	vrijdag	12.15-13.15 uur	pagina 4

Creatief

Portrettekenen en -schilderen	maandag	13.00-15.00 uur	pagina 5
Portrettekenen en -schilderen	maandag	15.30-17.30 uur	pagina 5
Schilderen Lotte	maandag	20.00-22.00 uur	pagina 5
Schilderen/Aquarelleren	dinsdag	15.30-17.30 uur	pagina 5
Schilderen/Aquarelleren	dinsdag	19.30-21.30 uur	pagina 5
Collage schilderen	woensdag	10.30-12.30 uur	pagina 6
Tekenen en illustratie	woensdag	15.30-17.30 uur	pagina 6
Werken met Textiel	woensdag	19.30-21.30 uur	pagina 6
Modeltekenen	woensdag	19.00-21.00 uur	pagina 5
Schilderen	donderdag	17.00-19.00 uur	pagina 5
Speksteen	donderdag	19.00-21.30 uur	pagina 6
Macramé	donderdag	19.30-21.30 uur	pagina 6
Collage Schilderen	vrijdag	14.00-16.00 uur	pagina 6

ACTIVITEIT	DAG	TIJDSTIP	INFORMATIE
Overige activiteiten			
Koor Zingen en zo	maandag	20.00-22.00 uur	pagina 8
Computerles	ma, wo, do	09.00-10.30 uur	pagina 7
Computerles	ma, wo, do	10.30-12.00 uur	pagina 7
Computerinloop	dinsdag	10.00-12.00 uur	pagina 7
Meditatie	dinsdag	16.45-17.45 uur	pagina 7
Koor Vrouwenkoor 'Sterke vrouwen'	dinsdag	20.00-22.00 uur	pagina 8
Spaans, gevorderden	dinsdag	19.30-21.00 uur	pagina 7
Spaans, beginners 1	dinsdag	20.30-22.00 uur	pagina 7
Spaans, beginners 2	dinsdag	19.00-20.30 uur	pagina 7
Biljartles	woensdag	13.00-17.00 uur	pagina 7
Bingo (laatste woensdag van de maand)	woensdag	14.00-16.30 uur	pagina 8
Koor Kooriander	woensdag	20.00-22.00 uur	pagina 8
Fotografie	donderdag	15.00-17.00 uur	pagina 7
Open Podium	donderdag	20.30-22.00 uur	pagina 8
Bridge, beginners en gevorderden	vrijdag	10.00-12.30 uur	pagina 7
Poortershoes Live op zondag	zondag	vanaf 14.00 uur	pagina 8
Culinair			
Eethuis Poortershoes	di, wo, do	17.30-19.30 uur	pagina 8
Ouderen (Ouderen Sociëteit Oosterpoort)			
Klaverjassen	dinsdag	14.00-16.30 uur	pagina 8
Sjoelen	donderdag	13.30-17.00 uur	pagina 8
Biljarten	wo en vr	09.00-12.00 uur	pagina 8

KIJK OP ONZE WEBSITE VOOR DE PRIJZEN.

BETALING CURSUSGELD PER CURSUBLOK.

OPGEVEN VIA HET
AANMELDFORMULIER
OP DE WEBSITE
WWW.POORTERSHOES.NL.



OPEN HUIS POORTERSHOES

DONDERDAG 7 SEPTEMBER 2023

16.00-18.00 UUR



BSV de Oosterpoort

Buurt- en Speeltuinvereniging (BSV) de Oosterpoort beheert een van de oudste speeltuinen van Groningen voor kinderen in de Oosterpoortwijk en haar aangrenzende wijken. Wij bieden kinderen en ouders een plek waar ze elkaar kunnen ontmoeten en waar de kinderen veilig kunnen spelen. Ook organiseren we leuke activiteiten voor kinderen en volwassenen. Recentelijk is het gebouw aan de binnen- en buitenkant geverfd en is de speeltuin vernieuwd.

Meer dan 80 jaar een begrip in de wijk!

De vereniging kent een lange historie, ze werd opgericht op 11 mei 1936. Al sinds die tijd bevindt de speeltuin zich aan de Meeuwerderweg 159. Het huidige bestuur bestaat uit zes buurtbewoners, ieder met een eigen rol en taak:

- Anouska Medas (voorzitter);
- Carl Legger (penningmeester);
- Mariëlle van Vondel (secretaris);
- Henk de Jong (algemeen bestuurslid);
- Laurinha Kern (algemeen bestuurslid);
- Jan Tammes (algemeen bestuurslid).



LID WORDEN

Als lid doe je vaak gratis (of tegen een gereduceerd tarief) mee aan onze activiteiten. Met het lidmaatschapsgeld financieren we ook het onderhoud van de speeltuin en het verenigingsgebouw. Je bent al lid van de speeltuin voor slechts €12,50 per gezin per jaar! Lid worden kan via de website: www.bsvdeosterpoort.nl/lid-worden.

VERHUURMOGELIJKHEDEN

Zoek je een zaal voor jouw (kinder)feest, overleg of activiteit? Het verenigingsgebouw is beschikbaar voor verhuur in het weekend en de derde en vierde woensdag- en donderdagavond van de maand. Informeer naar de beschikbaarheid en mogelijkheden via info@bsvdeosterpoort.nl.

HELPENDE HANDJES GEZOCHT

Sinds 2010 zijn we een zelfvoorzienende vereniging. Dit vraagt om de inzet van vrijwilligers. Een paar uurtjes hulp is voor ons al heel fijn! Vind jij het leuk om te helpen, bijvoorbeeld met sport- of knutselactiviteiten of spelletjes? Meld je dan aan via mail op info@bsvdeosterpoort.nl. We nemen dan contact met je op!

ACTIVITEITEN KINDEREN

HALLOWEENSPOOKTOCHT

Na een spannende wandeling staat onze DJ voor je klaar en kun je dansen op de laatste hits. Ook ouders zijn welkom voor een drankje. Geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar. Aanmelden via www.bsvdeooosterpoort.nl/kinderactiviteiten en klik op 'aanmelden activiteiten voor kinderen'.

Datum: zaterdag 28 oktober 2023, 18.30 tot 21.00 uur.
Kosten: gratis voor leden en €1,- voor niet-leden.

SINTERKLAASMIDDAG

Tijdens een leuke voorstelling komt Sinterklaas langs. En natuurlijk brengt hij cadeautjes mee voor de buurtkinderen t/m 8 jaar. Aanmelden voor 20 november via www.bsvdeooosterpoort.nl/kinderactiviteiten en klik op 'aanmelden activiteiten voor kinderen' en meld de naam, leeftijd en een kort verhaaltje over je kind.

Datum: zondag 26 november 2023, 14.00 tot 16.00 uur.
Kosten: gratis, alleen voor leden.

KERSTSTUKJES MAKEN

Bij kerst hoort natuurlijk een mooi zelfgemaakt kerststukje. Neem wel je eigen bakje mee! Voor kinderen t/m 12 jaar. Aanmelden via www.bsvdeooosterpoort.nl/kinderactiviteiten en klik op 'aanmelden activiteiten voor kinderen'.

Datum: zondag 17 december 2023, 14.00 tot 16.00 uur.
Kosten: gratis voor leden en €2,- voor niet-leden.

CARNAVALSMIDDAG

Trek je mooiste carnavalskleding aan en dans mee op de leukste carnavalskrakers. Geschikt voor kinderen t/m 12 jaar. Aanmelden via www.bsvdeooosterpoort.nl/kinderactiviteiten en klik op 'aanmelden activiteiten voor kinderen'.

Datum: zaterdag 10 februari 2024, 14.30 tot 17.00 uur.
Kosten: gratis voor leden en €1,- voor niet-leden.



PAASEITJES ZOEKEN

De paashaas heeft eitjes verstopt in de speeltuin. Kinderen t/m 12 jaar mogen ze zoeken! Voor ouders staat er koffie en thee klaar en is er gelegenheid om te zitten. Aanmelden via www.bsvdeooosterpoort.nl/kinderactiviteiten en klik op 'aanmelden activiteiten voor kinderen'.

Datum: maandag 1 april 2024, 14.00 tot 16.00 uur.
Kosten: gratis voor leden en €1,- voor niet-leden.

NATIONALE BUITENSPEELDAG

Een middag buiten spelen in de speeltuin én veel leuke activiteiten. Zo staat een stormbaan klaar en kun je knutselen en geschminkt worden. Pret voor kinderen t/m 12 jaar.

Datum: woensdag 12 juni 2024, 14.00 tot 17.00 uur.
Kosten: gratis.

KINDERDISCO

Kom je ook dansen? Onze DJ draait de laatste kinderhits voor de jongsten. Voor kinderen van groep 1 t/m 5. Aanmelden via www.bsvdeooosterpoort.nl/kinderactiviteiten en klik op 'aanmelden activiteiten voor kinderen'.

Datum: eerste zaterdag van oneven maanden*, 19.00 tot 20.30 uur.

Kosten: gratis voor leden en €1,- voor niet-leden.

CHILLAVOND

Ben jij te oud voor de kinderdisco? Kom dan chillen samen met je vrienden! Je favoriete muziek staat aan en de voetbaltafel staat klaar. Voor kinderen van groep 6, 7 & 8. Aanmelden via www.bsvdeooosterpoort.nl/kinderactiviteiten en klik op 'aanmelden activiteiten voor kinderen'.

Datum: eerste zaterdag van even maanden*, 19.30 tot 21.00 uur.

Kosten: gratis voor leden en €1,- voor niet-leden.

ANDERE KINDERACTIVITEITEN

Naast deze activiteiten organiseren we regelmatig andere kinderactiviteiten zoals kinderbingo, speeltuinmiddag, pompoenen uithollen voor Halloween en koken voor je ouders. De zijn nog niet gepland. Houd daarom onze website en Facebookpagina in de gaten voor de data!

ACTIVITEITEN VOLWASSENEN

TAFELTENNIS

Voor de sportievelingen is er de wekelijkse tafeltennisclub. De club doet mee in de tafeltenniscompetitie van Groningen. Deelname is alleen voor leden, aanmelden via jtammes1@home.nl.

Datum: elke dinsdag*, vanaf 20.00 uur.

KOPPELKAARTEN

Maandelijks organiseren we koppelkaarten voor de leeftijd vanaf 18 jaar. Aanmelden via jtammes1@home.nl.

Datum: eerste donderdag van de maand*, vanaf 20.00 uur.

Kosten: €3,- per avond per persoon.

KLAVERJASSEN

Wekelijks is er de klaverjasavond voor de leeftijd vanaf 18 jaar. Aanmelden via jtammes1@home.nl of 06-44 05 09 61.

Datum: elke maandag*, vanaf 20.00 uur.
Kosten: €2,- per avond.

BLOEMSCHIKKEN

Houd je van bloemen in huis? En vind je het leuk om je eigen boeket te maken? Elke maand begeleidt Hennie een avond bloemschikken. Aanmelden via jtammes1@home.nl.

Datum: tweede donderdag van de maand*, 20.00 tot 22.00 uur.

Kosten: €3,- voor leden en €4,50 voor niet-leden (inclusief alle materialen).

CREATIEVE AVOND

Voor de creatieveling is er maandelijks een avond onder begeleiding van Anneke. Ze bedenkt een idee dat aansluit bij het seizoen van het jaar of er staat een thema centraal. Aanmelden via 050-312 91 08.

Datum: laatste dinsdag van de maand*, 20.00 tot 22.00 uur.

Kosten: €2,50 euro voor leden en €4,- voor niet-leden (inclusief alle materialen).

** van september 2023 t/m juni 2024*

CONTACTGEGEVENS

Meeuwerderweg 159

9724 ES Groningen

Telefoon: 050-313 40 84

E-mail: info@bsvdeooosterpoort.nl

Website: www.bsvdeooosterpoort.nl

Facebook: www.facebook.com/bsvdeooosterpoort



■ VERDUURZAMEN DOEN WE MET ELKAAR IN DE OOSTERPOORT



We zitten midden in de energietransitie, gas en stroom is duurder dan ooit. Oosterpoort Duurzaam is een vrijwilligersorganisatie die zich inspant om alle buurtbewoners te helpen met energie besparen. Iedereen moet mee kunnen doen, ook mensen met een klein inkomen. En we willen werken aan een mooi groen leefklimaat, waar het goed toeven is voor mens, plant en dier. Sluit je daarom bij ons aan en help mee je buurt te vergroenen en verduurzamen!

ENERGIE

De LECO is actief bezig huiseigenaren helpen verduurzamen. Tien verschillende type huizen in onze wijk staan straks model met tien verschillende, uitgebreide energieadviezen. Inclusief subsidiemogelijkheden en financieringsplan. Van deze adviezen mogen alle Oosterpoorters gebruik gaan maken! Heb je een schipperswoning, villa of een flatje; ook jouw woning zit er straks bij. Word lid van onze nieuwsbrief om volledig op de hoogte te blijven.

De LECO maakt samen met buurt, Grunneger Power en Natuur en Milieufederatie een Wijk Energie Plan. In dit Wijk Energie Plan staat ook hoe onze buurt kan gaan zorgen voor een eigen energievoorziening en we niet zo afhanke-

lijk hoeven te zijn van andere energiebronnen. LECO benadert regelmatig lokale bedrijven of ze mee willen doen. Bijvoorbeeld of ze hun dak willen verhuren voor zonnepanelen, waarbij deze energie aan de LECO en dus de buurt geleverd kan worden. Wil je meedoen met je bedrijf, VvE of school, neem dan contact met ons op via LECO@oosterpoortduurzaam.nl



DUURZAAM KLUSJE TE DOEN?

Het Klusteam is in november 2022 gestart en heeft sindsdien vele meters radiatorfolie en tochtstrip geplaatst bij Oosterpoorters thuis. Deze gratis energiebesparende klusjes blijven de klusvrijwilligers doen, ook komend jaar. Als je mee wil helpen klussen geef je dan op via het mailadres of bel even. Heb je een klusje te doen, mail dan ook klusteam@oosterpoortduurzaam.nl of bel 06-45 50 17 40.



GROEN

Team Groen wil zich met hart en ziel inzetten voor een betere biodiversiteit in de Oosterpoort. Insecten en bijen hebben onze aandacht en hulp hard nodig. Door te onttegenen geven we ze ruimte, met biologische planten een betere bodem en gifvrije voeding. De mooie beplante boomspiegels in de buurt dragen ook bij aan dit doel. Samen met alle prachtige geveltuinjes vol kruiden, fruitboompjes en inheemse plantjes in de straten. Bij het insectenhotel aan de Oosterweg kan je zien en lezen hoe belangrijk insecten zijn voor ons voortbestaan.



Het nieuwe wormenhuis aan het Winschoterdiep is een goed voorbeeld van samen met buurtbewoners werken aan recycleren. We geven de resten van onze voeding en tuin aan de wormen en krijgen er wormenmest voor terug. En dat is weer geweldige voeding voor planten in tuin en pot!

Verticaal vergroenen is een goede manier om te zorgen voor verkoeling en meer biodiversiteit. Een begroeide muur houdt veel minder hitte vast en geeft koelte aan de omgeving. Ga maar eens kijken bij de lange muur bij de Coop. Dit willen we veel meer gaan toepassen omdat in de Oosterpoort weinig ruimte is voor groen.

Wil je meedoen met team Groen of zelf een project starten? Geef je op bij: teamgroen@oosterpoortduurzaam.nl.

BUURT- EN INLOOPAVONDEN

Vanaf september 2023 is er elke eerste maandag van de maand in het Poortershoes een inloopavond met activiteit. Dan kun je meedoen met een workshop over bijvoorbeeld recycleren, verticaal tuinieren of energiebesparing in huis. Ook zullen er regelmatig speciale thema-avonden zijn voor de buurt waarin jij ook kan meepraten en -denken. We zullen je al deze informatie via onze website en nieuwsbrieven laten weten. Stuur ons een mail en meld je aan voor de nieuwsbrief, dan blijf je goed op de hoogte.

ADVIES

Wie niet naar een inloopavond kan maar wel advies nodig heeft kan ook contact opnemen met ons. Dat kan per mail maar ook per telefoon. Het kan gaan om een energieadvies maar ook om iets wat je wil weten over groen.

VRIJWILLIGERS

Een vrijwilligersorganisatie bestaat dankzij haar vrijwilligers. Zie jij onze doelen en activiteiten zitten, geef je dan op en draag jouw duurzame steentje actief bij. Je kunt je structureel inzetten, bijvoorbeeld voor administratieve zaken zoals de financiën van de LECO beheren. Of je helpt met de aanvragen voor subsidies. Zet je talent in waar het past! Je kunt je ook af en toe inzetten, op momenten dat jij een uurtje over hebt.

Uiteraard is er ook ruimte voor eigen duurzame ideeën en projecten van buurtbewoners. Wil je bijvoorbeeld iets doen met recycleren in de buurt of een kledingruilbeurs organiseren? Heb je een plan voor meer groen in je straat? Deel het met ons, we helpen je graag!

Stuur een mailtje o.v.v. 'vrijwilligerswerk' met je naam en wat je wil doen. We nemen dan snel contact met je op! Of bel ons even, ook als je meer wil weten.



■ CONTACTGEGEVENS

E-mail: info@oosterpoortduurzaam.nl

Website: www.oosterpoortduurzaam.nl

Telefoon: 06-45 50 17 40

Het IKC Borgman Oosterpoort ligt midden in de levendige wijk Oosterpoort. Midden in de stad, maar heeft een dorps karakter. In ons IKC werken opvang en onderwijs intensief samen om met elkaar een goed en uitdagend aanbod neer te zetten voor kinderen van 0 tot 13 jaar.

De opvang is in handen van de Stichting Kinderopvang Stad Groningen (SKSG). Roezemoes en Decibel bestaan uit een peutergroep en vier groepen voor de buitenschoolse opvang. We hebben een prachtig buitenterrein waar kinderen tijdens en na schooltijd lekker kunnen spelen. We werken nauw samen met alle cultuurinstellingen in onze wijk en besteden veel tijd en aandacht aan muziek, kunst en cultuur en sport en spel.



Naast het aanbod in ons IKC bieden we een veelzijdig en verrassend naschools aanbod aan voor alle kinderen in de wijk. Dat doen we samen met het Poortershoes, de Speeltuinvereniging, de SKSG en het WIJ-team. Het leuke daarvan is dat iedereen zijn eigen expertise en talent meeneemt en kan inzetten om het aanbod voor de kinderen zo optimaal mogelijk te maken. Een prachtig initiatief waar veel kinderen in deze wijk van genieten!



CONTACTGEGEVENS

Warmoesstraat 18

9724 JL Groningen

Telefoon: 050-321 04 13

E-mail: t.heijnis@o2g2.nl

Website: www.borgmanschool.nl

WIJ verbinden mensen en organisaties zodat iedere Groninger erbij hoort en mee kan doen. Dit doen we door zichtbaar en bereikbaar te zijn voor iedereen. Door bewoners en buurten te ondersteunen. Door collectieve activiteiten en initiatieven van bewoners te stimuleren. Door te verwijzen naar specialistische zorg en voorzieningen. WIJ zijn in de buurt en pakken door wanneer het nodig is.

Drie buurtopbouwwerkers zijn binnen WIJ Rivierenbuurt actief om bewoners van acht wijken te ondersteunen, informeren en adviseren waar nodig. Hiervan zijn twee buurtopbouwwerkers werkzaam voor de Oosterpoort en de Meeuwen. Jirsi van Riemsdijk als eerste aanspreekpunt en Jony Vleeschhouwer als achterwacht voor deze twee wijken.

Het buurtopbouwwerk draagt zorg voor het opbouwen en versterken van sociale verbanden tussen bewoners en organisaties en tussen bewoners onderling. Daardoor doen meer bewoners mee naar vermogen en zetten steeds meer bewoners zich in voor elkaar en voor de buurt. Het buurtopbouwwerk sluit aan bij vragen én talenten van bewoners door vragen te matchen met individuele contacten, groepsactiviteiten of een buurtinitiatief.

WAARVOOR KUNT U BIJ ONS TERECHT?

- U heeft een leuk idee om samen met buurtbewoners te doen, maar u weet niet zo goed hoe dat opgezet moet worden;
- U zou wel vrijwilligerswerk willen doen, maar weet niet waar dit gedaan kan worden;
- Een buurtbewoner of iets dat in de buurt plaatsvindt baart u zorgen;
- Er is een project dat u organiseert en u heeft hulp nodig bij het promoten hiervan of u heeft bijvoorbeeld een ruimte nodig om te vergaderen;

- U heeft een idee/plan en zoekt mensen en/of organisaties om bij aan te sluiten;
- U zoekt de juiste mensen of organisatie(s) om iets te bespreken en weet niet via welke weg u het beste in contact kunt komen.

ONTMOET DE BUURTOPBOUWWERKERS UIT UW WIJK!



Jirsi van Riemsdijk
(eerste aanspreekpunt)
06-27 84 31 36



Jony Vleeschhouwer
(achterwacht)
06-25 63 58 11



CONTACTGEGEVENS

E-mail: wijrivierenbuurt@wij.groningen.nl

Website: www.wij.groningen.nl

■ STICHTING BUURTOVERLEG OOSTERPOORT

De Stichting Buurtoverleg Oosterpoort heeft als doelstelling "het bevorderen van de leefbaarheid" in de wijken Oosterpoort, de Meeuwen, de Linie, Kop van Oost en Europapark.

Het Buurtoverleg is tevens gesprekspartner en aanspreekpunt voor de gemeente Groningen met betrekking tot ontwikkelingen in de genoemde wijken en doet dit zonder politieke overtuiging. Ook is het Buurtoverleg de uitgever van wijkkrant De Oosterpoorter.

HET BUURTOVERLEG OOSTERPOORT IS ER OOK VOOR JOU!

Voel je je betrokken bij de buurt? Loop je ergens tegenaan en wil je dit bespreken? Heb je een leuk idee voor de buurt en heb je hulp of eventuele financiering hierbij nodig? Schuif dan vrijblijvend aan bij de vergaderingen van het buurtoverleg. Iedereen is welkom! Het buurtoverleg is er ter ondersteuning van alle bewoners in het verspreidingsgebied van De Oosterpoorter.

Onze vergaderingen zijn om 20.00 uur op de benedenverdieping in de 'tweede kamer' van het Poortershoes.

Data 2023: 25 september, 23 oktober en 27 november.

Data 2024: 22 januari, 25 maart, 22 april, 27 mei, 24 juni, 23 september, 28 oktober en 25 november.



■ CONTACTGEGEVENS

E-mail: buurtoverleg@gmail.com

Website: www.buurtoverlegoosterpoort.nl

■ WIJKKRANT DE OOSTERPOORTER

De Oosterpoorter houdt je op de hoogte van al het nieuws in de wijk! Heb je vragen of een tip voor een artikel? Mail naar info@deoosterpoorter.nl.



■ CONTACTGEGEVENS

E-mail: info@deoosterpoorter.nl

Website: www.deoosterpoorter.nl

Na een bewogen periode kunnen we weer naar buiten, elkaar ontmoeten en genieten van al het moois wat het leven ons te bieden heeft. Maar dat zorgt er ook voor dat er af en toe onderling botsingen ontstaan waar de wijkagent aan te pas moet komen. De wijk 'leeft' met bijbehorende zaken als geluidsoverlast, onenigheid tussen burens maar ook sociale problematiek zoals bijv. zorg om bepaalde wijkbewoners.



Deze taak is niet alleen voor mij weggelegd. Samen met wijkbewoners en netwerkpartners zorgen we voor een prettige leefbaarheid. Als wijkagenten van bureau Centrum zijn we actief op Instagram. Volg ons om op een leuke manier inzage te krijgen in onze werkzaamheden: [wijkagenten_groningencentrum](https://www.instagram.com/wijkagenten_groningencentrum).

Ziet u mij lopen? Maak een praatje.
Miranda Dijkman, wijkagent.



■ CONTACTGEGEVENS

Telefoon: 0900-8844

Website: www.politie.nl

COLOFON

Dit is een uitgave van het Poortershoes.

Redactie: Diederike Duijn

Foto's: Theo Koolman en anderen

Grafische vormgeving: Kirsten Plomp



Poortershoes
BUURTCENTRUM