



De Buurtkakel brengt nieuws uit Aduard, Den Horn en Den Ham. Eens in de twee maanden kunt u de Buurtkakel gratis afhalen in de Buurthuiskamer, bij de middenstand en het Gezondheidscentrum. De Buurtkakel via de mail ontvangen kan ook; opgeven vraag@buurthuiskameraduard.nl.

Wilt u nieuws in de Buurtkakel van maart en april 2024 plaatsen? Meld dit voor 10 februari bij Addie van Rossum, buurtkakel@buurthuiskameraduard.nl

Van de voorzitter

Bij het verschijnen van dit nummer van de Buurtkakel zijn we alweer in het nieuwe jaar 2024 beland. Dat belooft voor de Buurthuiskamer veel goeds met allerlei activiteiten, ruim aandacht voor het onderwerp “positieve gezondheid”, veel inzet van onze vrijwilligers en vooral veel gezelligheid. Het bestuur kijkt naar dat alles graag uit. Het wordt vast weer een prachtig jaar, te beginnen met de nieuwjaarsreceptie op 5 januari. Ik hoop dat ik velen van u dan persoonlijk kan ontmoeten en een heel gelukkig 2024 kan wensen!

Carel Jansen.



Activiteiten januari

Koffiedrinken

Iedere werkdag 's morgens van 10.00-12.00 uur bent u van harte welkom! **Behalve** wanneer er manensoos is op de **maandagen 8 en 22 januari**. Informatie bij Erna van der Hoek: 06 142 234 21.

Handwerkclub

Op **dinsdag 2 januari** is er van 9.30-11.00 uur weer handwerken. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

Buurttafel (samen eten) in januari

Opgeven uiterlijk op de maandagmiddag voorafgaande aan de maaltijd bij degene die kookt. Kosten €7,- per maaltijd, per persoon.

Donderdag 4 januari van 12.00-14.00 uur, opgeven bij Vera Cordeiro 006 461 925 85.

Donderdag 11 januari kunt u mee eten van **12.00-14.00 uur**, opgeven bij Klaske Soepboer 06 538 688 31.

Donderdag 18 november van **18.00-20.00 uur**, opgeven bij Ellen Wieringa 06 413 215 91.

Donderdag 25 november van **12.00-14.00 uur**, opgeven bij Margriet van der Woude 050 577 4015.

Nieuwjaarsbijeenkomst

Op **vrijdag 5 januari** zijn alle vrijwilligers en bezoekers uitgenodigd om elkaar het beste toe te wensen. Om 10.00 uur staat de koffie klaar en na de koffie, tot 12.00 uur, een drankje en hapje.



Mannensoos

De mannensoos is op de **maandagen 8 en 22 januari** van 10.30-11.30 uur. Informatie bij Johan Kuilman: 050 403 2139.

Schilderclub

Maandag 8 januari van 13.30-16.30 uur is er Schilderclub. Heeft u interesse, kom gerust even kijken. Informatie bij Rien Geertsema 050 403 1276.

Spelletjesmiddag

Op **dinsdagmiddag 9 januari** van 14.30 -16.30 uur gaan wij weer gezellig spelletjes spelen: sjoelen, rummikub, etc. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

Positieve gezondheid: Stoelyoga

Donderdagmiddag 11 januari van 14.00-15.00 uur is er in de Buurthuiskamer stoelyoga. Voor sommige ouderen is het doen van oefeningen op de grond niet (meer) comfortabel of lukt dit simpelweg niet. Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Het is een leuke en veilige manier om te blijven bewegen tot op hoge leeftijd. Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van spieren en gewrichten, het verbeteren van concentratie en motoriek en bovendien maakt het de geest kalmer door een positieve benadering van het leven te stimuleren. Deelname is gratis, wel €0,50 voor koffie/thee. Informatie bij Margriet van der Woude 050 577 4015.

Verhalentafel

Op **vrijdag 12 januari** van 10.00-12.00 uur is er onder leiding van Janna Hamming weer een Verhalentafel. Iedereen mag wat inbrengen over oude klassen / school foto's. Neem wat foto's mee.

High Tea

Woensdagmiddag **17 januari** van 14.00-16.00 uur organiseert st. Present in de Buurthuiskamer met studenten van het ROC Menso Altingcollege een high tea. Eigen bijdrage is ongeveer €3,- à €5,- Het is voor maximaal 20 deelnemers. Dus wie het eerst komt.....

Opgeven voor 12 januari bij Ina ter Veen: 050 403 1663.



Bingo

Vrijdag 26 januari is er weer bingo. Van 10.00-12.00 uur bent u weer van harte welkom om mooie prijzen te winnen.

Informatie bij Jenny Korringa: 06 178 134 09.

Positieve gezondheid: Mandala tekenen

Vrijdag **26 januari van 14.00-16.00** uur komt Antje Wagenaar om met ons een mandala te maken. U hoeft niet te kunnen tekenen om toch een mooie mandala te maken. Het is een

ontspannende bezigheid. Het is gratis. U betaalt alleen de koffie en thee.
Informatie bij Atie Wibbens 06 2056 5918.



Activiteiten in februari

Koffiedrinken

Iedere werkdag 's morgens van 10.00-12.00 uur bent u van harte welkom! **Behalve** wanneer er mannensoos is op **maandag 5 en 19 februari**. Informatie bij Erna van der Hoek: 06 142 234 21.

Buurttafel / samen eten in februari

Opgeven uiterlijk op de maandagmiddag voorafgaande aan de maaltijden bij degene die kookt. Kosten € 7,- per maaltijd. Let op de tijden. Vera kookt soms ook op de avonden.

Donderdag 1 februari is er Buurttafel van **18.00-20.00** uur. Opgeven bij Vera Cordeiro: 06 461 925 85.

Donderdag 8 februari van **12.00-14.00** uur. Opgeven bij Klaske Soepboer 06 538 688 31.

Donderdag 15 februari van **18.00-20.00** uur. Opgeven bij Ellen Wieringa 06 4132 1591.

Donderdag 22 februari van **12.00-14.00** uur, opgeven bij Margriet van der Woude 050 577 4015.

Mannensoos

De mannensoos is op **maandag 5 en 19 februari** van 10.30-11.30 uur. Informatie bij Johan Kuilman: 050 403 2139.

Schilderclub

Maandag 5 februari van 13.30-16.30 uur gaan wij weer schilderen. Informatie bij Rien Geertsema 050 403 1276.

Handwerkclub

Op **dinsdag 6 februari** is er van 9.30-11.00 uur weer handwerken. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

Positieve gezondheid: Stoelyoga

Donderdagmiddag 8 februari van 14.00-15.00 uur is er in de Buurthuiskamer weer stoelyoga. Deelname is gratis, wel €0,50 voor koffie/thee. Informatie bij Margriet van der Woude 050 577 4015.

Spelletjesmiddag

Op dinsdagmiddag **13 februari** van 14.30 -16.30 uur gaan wij weer gezellig spelletjes spelen: sjoelen, Rummikub, enzovoort. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055

Voorjaars stukje maken

Woensdag 14 februari gaan wij tijdens het koffiedrinken, van 10.00-12.00 uur, een mooi bloemstukje maken onder leiding van Annet Woldring. U betaalt € 3,-. Neem zelf een bakje, schaalpje of mandje mee en eventueel wat spullen uit de tuin. Annet zorgt voor oase, mos en bloembolletjes.



Bingo

Vrijdag 23 februari is er weer bingo. Van 10.00-12.00 uur bent u weer van harte welkom om mooie prijzen te winnen.

Informatie bij Jenny Korringa: 06 178 134 09.

Positieve gezondheid: Mandala tekenen

Vrijdag 23 februari van 14.00-16.00 uur komt Antje Wagenaar om met ons een mandala te maken. Het is gratis. U betaalt alleen de koffie en thee. Informatie bij Atie Wibbens 06 2056 5918.

Lunchuitje

Dinsdag 27 februari gaan wij lunchen bij de Dorpskamer in Leek. U betaalt uw eigen lunch en €3,- voor de chauffeur. Opgeven bij Ina ter Veen 050 403 1663

Jan Arkema

Maandag 27 november is Jan Arkema overleden. Hij was betrokken bij de mannensoos en wij hebben genoten van zijn gezellige en informatieve boekbesprekingen. Het bestuur en de vrijwilligers wensen zijn vrouw Tiny, (schoon) kinderen en kleinkinderen heel veel sterkte met het overlijden van Jan.

Voor de kerst hebben wij onder leiding van Annet Woldring kerststukjes gemaakt. Met mooie resultaten en het was erg gezellig!!! Voor herhaling vatbaar.



Welzijnswerk

Bereikbaarheid Welzijnswerk

Buurtwerker Jantje Veenema, Stichting Sociaal Werk De Schans voor (gratis) ondersteuning en advies is het aanspreekpunt in Aduard, Den Horn en Den Ham. Jantje is te bereiken op: 06 452 130 60 of op j.Veenema@sociaalwerkdeschans.nl

Half januari komt Machteld weer terug van haar zwangerschapsverlof. Machteld is te bereiken op 06 513 073 85 of m.vanderzee@sociaalwerkdeschans.nl

Hulp nodig?

U kunt bellen naar 06-16234481,
tussen 9.00 en 12.00 uur

Of mailen naar:

zorgsaamaduard@gmail.com

Website: www.zorgsaamaduard.nl



De Buurthuiskamer

De Buurthuiskamer is voor en door het dorp en wordt geheel gerund door vrijwilligers. Wilt u ook vrijwilliger worden? Dan kunt u Erna van der Hoek bellen: 06 142 234 21.

U kunt ook een mailtje sturen naar: **vraag@buurthuiskameraduard.nl**

Website van de buurthuiskamer: **www.buurthuiskameraduard.nl**

Dit is het adres van de Buurthuiskamer: Kloosterstraat 19, 9831RT Aduard.

woningontzuiming-bezemschoon



Voor het professioneel leegruimen van woningen
in Groningen, Friesland en Drenthe.
Vraag een vrijblijvende offerte aan:
info@bezemschoon.nu | 06 - 13 24 00 81
Burg. Seinenstraat 21, Aduard

www.bezemschoon.nu