



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

Wilt u nieuws in de Buurtkaker van juli en augustus 2024 plaatsen? Meld dit voor 15 juni bij Carel Jansen, buurtkaker@buurthuiskameraduard.nl

Activiteiten mei

Koffiedrinken

Op **maandag, dinsdag, woensdag en vrijdagmorgen** van 10.00-12.00 uur bent u van harte welkom! **Behalve** wanneer er mannensoos is op de **maandagen 13 en 27 mei**.

Op de donderdagmorgens houden wij geen koffiedrinken meer. Er wordt dan al gekookt en komen weinig mensen koffiedrinken. **Let op: wel op donderdag 16 mei van 10.00-12.00 uur, dan is er voorlichting over huishoudelijke hulp MIEP.**

Informatie bij Addie van Rossum 050-4031303

Buurttafel (samen eten) in mei

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

Donderdag 2 mei van 12.00-14.00 uur, opgeven bij Vera Cordeiro 06 461 925 85.

Donderdag 9 mei geen Buurttafel i.v.m. Hemelvaart

Donderdag 16 mei van 18.00-20.00 uur, opgeven bij Ellen Wieringa 06 413 215 91.

Donderdag 23 mei van 12.00-14.00 uur, opgeven bij Annet Woldring 050-403 1866.

Donderdag 30 mei van 12.00-14.00 uur, opgeven bij Klaske Soepboer 06 538 688 31.

De Buurtkaker wordt eens in de twee maanden uitgegeven. Dat betekent dat de kokers al lang van te voren hun rooster moeten opgeven. Het kan voorkomen dat een koker op de geplande datum niet kan komen koken. Gelukkig wordt er dan onderling geruild. Als het mogelijk is wordt dat dan nog opgenomen in het activiteitenrooster. Anders hoort u het wanneer u zich opgeeft. En het wordt in het activiteitenrooster veranderd dat in het kastje buiten hangt.

Handwerkclub

Op **dinsdag 7 mei** is er van **9.30-11.00 uur** weer handwerken. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

Mannensoos

De mannensoos is op de **maandagen 13 en 27 mei** van **10.30-11.30 uur**. Informatie bij Johan Kuilman: 050 403 2139.

Schilderclub

Maandag 13 mei om 14.30 uur is er Schilderclub, niet in de Buurthuiskamer maar op locatie bij Rien Geertsema, om gezellig af te sluiten. Wij pakken op de eerste maandagmiddag in september de verfkwast weer op. Annet Woldring 050 403 1866 neemt dan het schilderstokje van Rien over.

Spelletjesmiddag

Op **dinsdagmiddag 14 mei van 14.30 -16.30 uur** gaan wij weer gezellig spelletjes spelen: sjoulen, rummikub, etc. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

Positieve gezondheid: uitleg over MIEP

Donderdag 16 mei van 10.00-12.00 uur komt Peta Middel van de organisatie MIEP ons vertellen over de Huishoudservice en Thuisbegeleiding. De Huishoudservice is er voor u wanneer u door een beperking of ziekte niet alle huishoudelijke taken meer kunt uitvoeren. En MIEP Thuisbegeleiding is er voor mensen die een duwtje in de goede richting nodig hebben bij problemen die van psychische, relationele of financiële aard zijn of te maken hebben met opvoedingsproblemen, huiselijk geweld of verslaving.

www.miep.nu of 0111-410 009

Positieve gezondheid: Stoelyoga

Donderdagmiddag 23 mei van 14.00-15.00 uur is er in de Buurthuiskamer stoelyoga. 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



Vrijdag 24 mei van 10.00-12.00 uur houdt Janna Hamming weer een Verhalentafel. Dit keer over oude schoolfoto's. Doe gezellig mee en neem oude schoolfoto's mee. Informatie: Janna Hamming 050 403 2055.

Foto: 1912 Het personeel van de Christelijke school te Aduard. (uit: Een klooster drie dorpen).

Lunchuitje naar Kade Z in Zuidhorn

Dinsdag 28 mei vertrekken wij om **12.15 uur** vanaf de Buurthuiskamer naar Kade Z in Zuidhorn. Opgeven bij Ina ter Veen 050-403 1663

Bingo

Vrijdag 31 mei 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 31 mei 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 06 205 659 18

Activiteiten in juni

Koffiedrinken

Op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdagmorgen van 10.00-12.00 uur bent u van harte welkom voor een kop koffie of thee! Behalve wanneer er mannensoos is op **maandag 10 en 24 juni**. Informatie bij Addie van Rossum 050-4031303.

Handwerkclub

Op **dinsdag 4 juni** is er van **9.30-11.00** uur weer handwerken. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

Buurttafel / samen eten in juni

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

Donderdag 6 juni is er Buurttafel van **12.00-14.00** uur. Opgeven bij Vera Cordeiro: 06 461 925 85.

Donderdag 13 juni van **12.00-14.00** uur. opgeven bij Annet Woldring 050-403 1866.

Vrijdag 21 juni High tea vanaf 13.00 uur. Opgeven bij Ellen Wieringa 06 4132 1591

Donderdag 27 juni van **12.00-14.00** uur. Opgeven bij Vera Cordeiro: 06 461 925 85.

Mannensoos

De mannensoos is op **maandag 10 en 24 juni** van **10.30-11.30** uur. Informatie bij Johan Kuilman: 050 403 2139.

Spelletjesmiddag

Op **dinsdagmiddag 11 juni** van **14.30 -16.30** uur gaan wij weer gezellig spelletjes spelen: sjoelen, rummikub, enzovoort. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

Positieve gezondheid: Stoelyoga

Donderdagmiddag 13 juni 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.

Schuurverkoop

Zaterdag 15 juni is Egbert van plan een schuurverkoop voor de Buurthuiskamer te organiseren. Maar dat kan hij alleen doen wanneer er genoeg vrijwilligers zijn om te helpen. Wilt u helpen dan kunt u zich opgeven bij Egbert Holtrop 050-403 1280.

Heeft u spullen voor de verkoop dan kunt u ook Egbert bellen.

Voor verdere informatie zie folder van de Oranje vereniging die t.z.t. rond gebracht wordt.

Positieve gezondheid: voeding voor ouderen

Dinsdagmorgen 18 juni van 10.00-12.00 komt een diëtiste, van het Martha voeding adviesbureau in het Gezondheidscentrum te Aduard, ons vertellen over gezonde voeding voor ouderen. Ook zal ze over voeding bij gewichtsverlies vertellen, of advies geven wanneer u juist moeite heeft met voldoende eten, of voeding bij maag- en darmklachten. Ook over voeding bij diabetes, verhoogd cholesterol, COPD of verhoogde bloeddruk kunt uitleg krijgen en/of vragen stellen. jentefriso@martha.frl, tel: 0621973325.



HIGH TEA op de langste dag van het jaar vrijdag 21 juni gaan Anja, Ellen en Peter een maaltijd in elkaar draaien, om met u de langste dag van het jaar te vieren. We maken koude en warme gerechten. Om ca. **13.00** uur willen we de soep opscheppen. Als u daar bij wilt zijn kunt u zich aanmelden bij Ellen graag voor 15 juni. Mijn tel. en WA nr: 0641321591 mailadres: ellenwieringa@freedom.nl De kosten bedragen €10,00 pp. Tot dan, Ellen.

Bingo

Vrijdag 28 juni 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.

Afscheid van Machteld

Tijdens de vrijwilligersavond hebben wij helaas afscheid moeten nemen van onze buurtwerker Machteld van der Zee. Wij zullen haar missen. Zij heeft ons vier jaar lang ondersteund met ideeën voor activiteiten op het gebied van positieve gezondheid, zij was de schakel tussen de Buurthuiskamer en de Schans en bezoekers konden met problemen en vragen bij haar terecht. Ook heeft ze een film gemaakt over het feest van het 10 jarig bestaan . Ze was er gewoon voor ons.

Zie hieronder een stukje van Machteld:

Vier jaar geleden heb ik met veel liefde de functie van Loes Lestestuiver overgenomen. Vier jaar waarin veel is gebeurd. Denk bijvoorbeeld aan de Coronaperiode waarin we op anderhalve meter afstand koffie moesten drinken met elkaar. Ik heb de buurthuiskamer leren kennen als een huiskamer die voor iedereen toegankelijk is en waar wordt gekeken naar wat wél kan. Denken in mogelijkheden en niet in beperkingen. Een buurthuiskamer voor iedereen, waar iedereen zich welkom voelt!

Vanaf dit jaar is mijn functie bij Sociaal Werk De Schans gewijzigd en ben ik nu buurtmaatschappelijk werker. Deze verandering betekent dat ik niet het aanspreekpunt meer ben voor de Buurthuiskamer. Echter betekent het niet dat De Schans er niet meer voor jullie is. Mijn collega's denken graag mee in de mogelijkheden die er zijn! Mochten jullie vragen hebben of behoefte hebben aan contact. Dan kan dat door te bellen op het nummer 0594 745620 of door een mail te sturen naar zuidhorn@sociaalwerkdeschans.nl

Met vriendelijke groet, Machteld van der Zee

Buurthuismaatschappelijk werker

m.vanderzee@sociaalwerkdeschans.nl • www.sociaalwerkdeschans.nl

(0594) 745 620 • 06 51307385

Werkdagen: dinsdag, donderdag & vrijdag. **Bezoekadres** Burgemeester Kruisingalaan 7, 9801 BH Zuidhorn

Postadres Postbus 50, 9460 AB Gieten

Maakplaats; samen duurzaam repareren

Maakplaats is een ontmoetingsplek voor mensen die hun kapotte spullen niet zomaar weg willen doen, maar samen gaan repareren. Samen met andere bezoekers en onder begeleiding van een deskundig vrijwilliger ga je je meegebrachte spullen zoals een broodrooster, lamp, haardroger of gereedschap proberen te repareren. Spullen krijgen zo een tweede leven. Marktplaats wordt georganiseerd door de Schans en Bibliotheken Westerkwartier. Een kopje koffie/ thee staat altijd klaar. Repareren is gratis. Er is basisgereedschap aanwezig. Eigen gereedschap meebrengen mag ook. Nieuwe onderdelen zijn voor eigen rekening. Een vrijwillige bijdrage is altijd welkom.

Bibliotheek Marum: elke 3^e donderdag van de maand van 10.00-12.00 uur.

Bibliotheek Grootegast: elke 3^e donderdag van de maand van 14.00-16.00 uur.

Welzijnswerk

Bereikbaarheid Welzijnswerk

Sociaal werk de Schans: info@sociaalwerkdeschans.nl

0594-745620

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 Addie van Rossum-Lefeber bellen: 050-4031303.

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.

woningontuiming-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