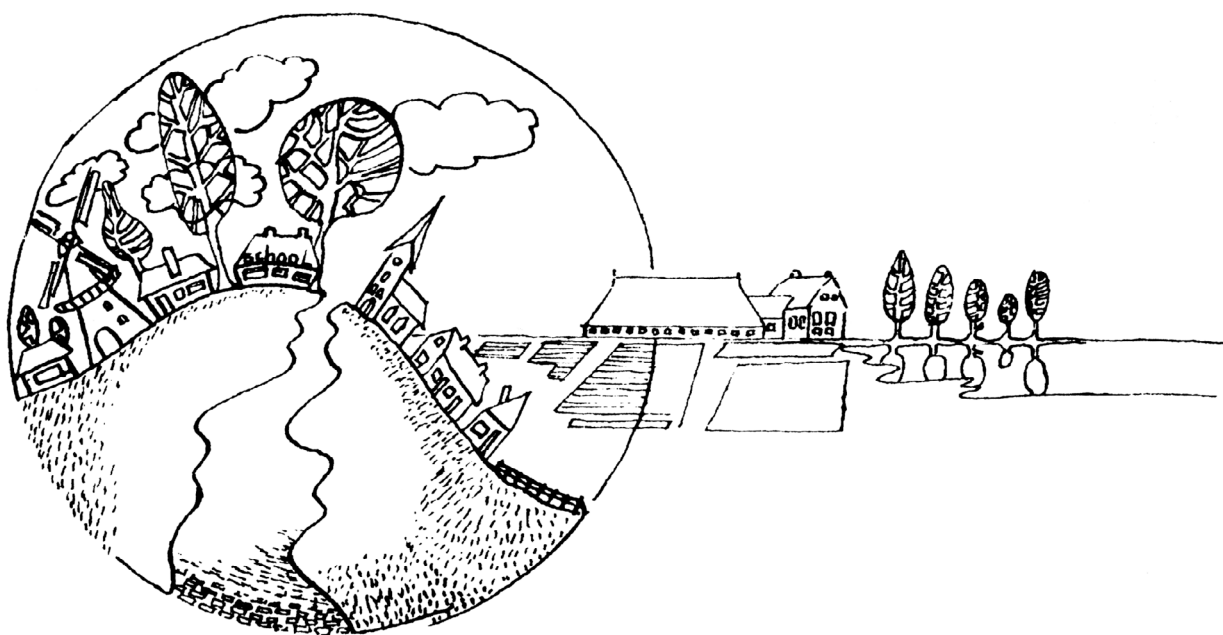


1 maart 2020

CONTACTBLAD



Voor Adorp, Sauwerd, Wetsinge e.o
via  www.contactblad.info

Informatie Contactblad	2
Diana's Haarstijl	2
Agenda activiteiten Adorp, Sauwerd, Wetsinge e.o.	3
Kerkdiensten	4
Ophalen oud papier	5
Vaste activiteiten	5
Informatie diverse organisaties en instellingen	6
Algemene telefoonnummers	6
Informatie huisarts	7
Gemeentenieuws	8
Mobiel servicepunt mobiliteitshulpmiddelen	8
Collecteweek ReumaNederland van 16 t/m 21 maart	8
Het Taalhuis zoekt vrijwilligers	9
Geef uw mening over nieuwe locatie 4 mei monument	9
Informatie-avond over slechthorendheid	10
Agenda Ubbegaheem	11
Groningse film 'Liek achter de badde'	11
Rommelmarkt Sauwerd - Wetsinge	12
Werk van Eva Ouden Ampsen in de kerk van Adorp	13
Steunpunt Adorp-Sauwerd-Wetsinge	14
Boreas Duo met Leonieke Toering in 't Sael	15
Veldwerker en natuurliefhebber	16
Schaken in 't Witte Hoes	18
Paddepoelsterbrug t'rug!	19
Kunstgeschiedenis / kunstbeschouwing	20
Lezing Hoofdcommissaris-Politiechef Regionale Eenheid Nrd-NL	21
Seniorenfitness	22
UNICEF Nieuws	22



Uitgeven en verschijnen Contactblad

Het Contactblad wordt digitaal uitgegeven via 🌐 www.contactblad.info. Maandelijks verschijnen er twee edities, met uitzondering van juli en/of augustus waarin soms maar één editie per maand verschijnt. De verschijningsdata zijn op of rond de 1e en de 15e van de maand. Inzien en downloaden is gratis.

Aanleveren berichten/kopij en plaatsing

Kopij is de hele maand door aan te leveren. Echter om mee te kunnen in een editie sluit de inlevering op resp. de 10e en de 25e van een maand. Het in elkaar zetten van het blad kost nu eenmaal ook tijd. Kopij die later binnenkomt, gaat mee in de eerstvolgende editie.

Kopij is aan te leveren digitaal via:

✉ contactblad-asw@planet.nl

Plaatsing van kopij

Een ieder die kopij inlevert voor het Contactblad stemt ermee in dat dit openbaar wordt gemaakt in het Contactblad en/of via 🌐 www.contactblad.info. Aan het aanbieden van kopij kan geen automatisch recht van publicatie worden ontleend.

Overnemen van teksten uit het Contactblad/Auteursrecht

Een andere persoon of organisatie die - op wat voor wijze dan ook - een deel of delen van de teksten wil overnemen, vermenigvuldigen, dan wel openbaar maken, dient daartoe contact op te nemen met de betreffende auteur (persoon dan wel organisatie).



Diana's Haarstijl
Haarstylist en wenkbrauwspecialist aan huis

- * thuiskapster
- * overdag en 's avonds
- * mannen, vrouwen en kinderen
- * tot 10km rond Adorp
- * webshop met keurmerk
- * professionele kappersproducten
- * veel natuurlijke producten

bel 06-37331208
bestel op dianashaarstijl.nl

Agenda activiteiten Adorp, Sauwerd, Wetsinge e.o.

Activiteiten onder voorbehoud van niet gemelde wijzigingen.

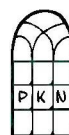
Meldingen voor deze agenda via ✉ contactblad-asw@planet.nl of twitter 🐦 @Contactblad

maart

- | | | |
|------------------|----------|---|
| 2 | 10.00 u. | Steunpunt, themamorgen 'Poaske' met Fré Schreiber, Artharpe te Adorp (zie pagina 14) |
| 4 | 19.30 u. | Geef uw mening over nieuwe locatie 4 mei monument, Ubbegaheem te Sauwerd (zie pagina 9) |
| 4 | 20.00 u. | Schaken in 't Witte Hoes te Adorp (zie pagina 18) |
| 5 | | Start cursus Kunstgeschiedenis / kunstbeschuwing (zie pagina 20) |
| 5 | 20.00 u. | Groningse Film <i>Liek achter de Badde</i> (zie pagina 11) |
| 7 | 14.00 u. | Werk van Eva Ouden Ampsen, kerk te Adorp - met muzikale opening (zie pagina 13) |
| 7 | 17.00 u. | Eetcafé Ubbegaheem open (zie pagina 11) |
| 8 | 14.00 u. | Werk van Eva Ouden Ampsen, kerk te Adorp (zie pagina 13) |
| 8 | 15.00 u. | Boreas Duo met Leonieke Toering, 't Sael te Groot Wetsinge (zie p. 15) |
| 9 | 10.00 u. | Steunpunt, themamorgen 'Karate-do' met Rudy Kromowidjojo, Artharpe te Adorp (zie pagina 14) |
| 10 | 19.30 u. | Informatie-avond over slechthorendheid (zie pagina 10) |
| 11 | 20.00 u. | Schaken in 't Witte Hoes te Adorp (zie pagina 18) |
| 14 | 14.00 u. | Werk van Eva Ouden Ampsen, kerk te Adorp (zie pagina 13) |
| 15 | 14.00 u. | Werk van Eva Ouden Ampsen, kerk te Adorp (zie pagina 13) |
| 16 tot en met 21 | | Collecteweek Reuma (zie pagina 8) |
| 16 | 10.00 u. | Steunpunt, themamorgen 'Veilig Blijven Fietsen', Ubbegaheem te Sauwerd (zie pagina 14) |
| 16 | 20.00 u. | Lezing door Hoofdcommissaris-Politiechef Regionale Eenheid Noord-Nederland (zie pagina 21) |
| 18 | 20.00 u. | Schaken in 't Witte Hoes te Adorp (zie pagina 18) |
| 21 | 21/00 u. | UBB40 in Ubbegaheem te Sauwerd (zie pagina 11) |
| 23 | | Steunpunt, inloopochtend in Ubbegaheem te Sauwerd (zie pagina 14) |
| 25 | 20.00 u. | Schaken in 't Witte Hoes te Adorp (zie pagina 18) |
| 30 | 10.00 u. | Steunpunt, themamorgen 'Eikemaheert', Artharpe te Adorp (zie p. 14) |
| 30 | 18.00 u. | Ophalen spullen in Sauwerd en Wetsinge voor Rommelmarkt op 3 april in Sauwerd (zie pagina 12) |

april

- | | | |
|----|----------|---|
| 3 | 17.30 u. | Rommelmarkt op Kerkplein te Sauwerd (zie pagina 12) |
| 4 | 17.00 u. | Eetcafé Ubbegaheem open (zie pagina 11) |
| 12 | | Eerste Paasdag |
| 13 | | Tweede Paasdag |
| 23 | 19.30 u. | Lezing Sauwerd in oorlogstijd (zie pagina 11) |



PROTESTANTSE GEMEENTE
adorp wetsinge sauwerd

Protestantse Gemeente Adorp Wetsinge Sauwerd:

8 mrt.	9.30 u.	- 18+ club	
11	19.30 u.	- ds. H.J. Meijer	Biddag voor gewas en arbeid
15	9.30 u.	- mw. A. Mekes	
18	19.00 u.	-	Avondgebed
22	9.30 u.	- kand. mw. T. Schoon	
25	19.00 u.	-	Avondgebed
29	9.30 u.	- ds. W. van Wingerden	
1 apr.	19.00 u.	-	Avondgebed
5	9.30 u.	- dhr. C.M. Smits	Palmzondag
8	19.00 u.	-	Avondgebed
9	19.30 u.	- ds. H.J. Meijer	Witte Donderdag, Heilig Avondmaal
10	19.30 u.	- ds. G.A. Segger	Goede Vrijdag
11	21.30 u.	- ds. M. van Heijningen	Stille Zaterdag, Heilig Avondmaal
12		- dhr. M. Bondzio	Paaszondag
19	9.30 u.	- mw. A. Mekes	
26	9.30 u.	- ds. M. de Jager	Jeugddienst
3 mei	9.30 u.	- mw. B. de Beaufort	
10	9.30 u.	- ds. mw. L. van Ketel	
17	9.30 u.	- ds. G.A. Segger	
21	9.30 u.	- mw. M.H. Stokroos	Hemelvaartsdag
24		- ds. mw. R. Renooij	
31	11.00 u.	- mw. M.H. Stokroos	Pinksteren
7 juni	9.30 u.	- ds. K.G. Pieterman	Bevestiging ambtsdragers
14	9.30 u.	- ds. H.J. Meijer	
21		- kand. mw. A. Matz	Heilig Avondmaal
28	9.30 u.	- dhr. C.M. Smits	Slotzondag

Zie ook  adorp-wetsinge-sauwerd.protestantsekerk.net

Gereformeerde Kerk Vrijgemaakt:

8 mrt.	9.30 u.	- ds. G. Timmermans	's ochtends Heilig Avondmaal
	14.15 u.	- ds. H. van Noort	
11	19.30 u.	- ds. H. van Noort	Biddag
15	9.30 u.	- ds. H. van Noort	
	14.15 u.	- dhr. M. van Heijningen	
22	9.30 u.	- ds. H. van Noort	
	14.15 u.	- ds. W. Jagersma	
29	9.30 u.	- ds. J. v.d. Wal	
	14.15 u.	- ds. H. van Noort	

Voor kerkdiensten zie ook:  www.gkvdehoeksteen.nl/

Ophalen oud papier

Onder voorbehoud van wijzigingen:

SIOS

De laatste vrijdag van de maand m.u.v. juli.

Vanaf 18.00 u.

Muziekvereniging Adorp

De eerste donderdag van de oneven maanden.

Vanaf 18.00 u.



MUZIEKVERENIGING ADORP

Vaste activiteiten

Iedere week (NB: wijzigingen voorbehouden, b.v. in vakantieperiode)

- | | |
|--------------------|---|
| dagelijks | Kerk van Klein Wetsinge (zie pagina 20) |
| bij open winkel | Boekenpost in de Dorpswinkel te Sauwerd |
| maandag | Karatevereniging Za-kura, training voor iedereen vanaf 15 jaar, in Artharpe te Adorp 18.30-19.45 u. |
| dinsdag | Muziekvereniging Adorp, repetitie in Arharpe te Adorp 20.00-22.00 u.
puzzeltheek, 14.00-17.00 u. (info ☎ 050-3061743)
Ubbegaheem in Sauwerd (zie pagina 17)
Dansen St. 55+, in Artharpe te Adorp, 13.45-15.00 u.
Gymnastiek voor 55+ in Atharpe te Adorp, 18.45-19.45 u.
RaitdaipRunners Bootcamp-training 19.30-20.30 uur (april-juni / september-oktober)
Gymnastiek voor iedereen in Atharpe te Adorp, 19.45-20.45 u.
Inloopnaaiatelier in Sauwerd, Provincialeweg 10, 20.00-22.00 u. |
| woensdag | Volleybal Dames 1/2 en recreanten in Artharpe te Adorp |
| donderdag | Seniorenfitness (georganiseerd door St. 55+), Sporthal Oosterstraat te Sauwerd, 10.00-11.00 u.
Raitdaiprunners, training gevorderden 20.00-21.15 u.
Volleybal heren in Artharpe te Adorp
Inloopnaaiatelier in Sauwerd, Provincialeweg 10, 20.00-22.00 u. |
| vrijdag | Boekenpost Sauwerd zie pagina 20
Dorpstafel in Artharpe in Adorp, vanaf 17.30 u.
Dansles in Artharpe te Adorp, vanaf 30 september (zie pagina 18) |
| UNICEF | Plaatselijk vrijwilligster: Lies Eldring ☎ 050-3061016
🌐 www.unicef.nl voor informatie en producten |
| maandelijks | |
| 1e maandag | Inleveren boeken voor Boekspot, Artharpe te Adorp 19.00-20.00 u. - maximaal 10 boeken p.p., Nederlandstalig, fictie (romans), in goede staat |

Informatie diverse organisaties en instellingen

Buurt- en Thuiszorg / Dagopvang / Mantelzorg / Welzijn

Wegens de veranderingen in de zorg is het nu ondoenlijk om hier actuele informatie te geven. Neem contact op met uw huidige zorgaanbieder of het WMO-loket.

MJD: Mantelzorgondersteuning en Seniorenvoorlichting

✉ m.blom@mjd.nl

☎ 06 4887 4339

Algemene hulpdienst “DE HELPENDE HAND”

✉ helpendehandwinsum@hotmail.com

werkdagen 9.30 - 10.30 u.

☎ 0595 442925

St. Platform Gehandicaptenbeleid

✉ spg.winsum@gmail.com

werkdagen 18.30 - 20.00 u.

☎ 06 1331 7675

🌐 www.gehandicaptenplatform-spg.nl

Advies- en steunpunt huiselijk geweld

🌐 www.ash.groningen.nl / www.steunpunthuiselijkgeweld.nl

☎ 050 3180011

Buro Slachtofferhulp Groningen

☎ 050 3186266

Uitvaart-/begrafenisverenigingen

Bij overlijden contact opnemen met Monuta Groningen

☎ 050 5425962

Uitvaartvereniging Wetsinge-Sauwerd

Secretariaat: Stationsstraat 25 9771 AD Sauwerd

Ledenadministr.: mw. A. Nomden, Oosterstraat 4 9771 AS Sauwerd

☎ 050 3061728

Begrafenisvereniging “De Laatste Eer”, Adorp

☎ 050 3061225

Ledenadministr.: dhr. L.R.Kruijer, De Omloop 2 9774 PX Adorp

Algemene telefoonnummers

Sociale woningbouw Woningstichting Wierden en Borgen (Bedum) ☎ 050 4023750

Onderhoud (ma t/m vr 8.30-12.00 u.) 0800 0236622

Ubbegaheem b.g.g. 06 24 81 86 81 050 3061457

Artharpe b.g.g. 050 3061783 050 3061664

Gas en stroom nationaal storingsnummer 0800 9009

Openbare verlichting melden bij gemeente Winsum telefonisch of via <https://storing.moononline.nl/gemeentewinsum> 0595 447777

Waterbedrijf storingsnummer 050 3688688

Openbaar vervoer reisinformatie 0900 9292

Regiotaxi minimaal 1 uur van tevoren bellen 0900 0911

Regiopolitie 0900 8844

Alarmnummer 1 1 2



S.H. Riazi, huisarts Adorp, Sauwerd, Wetsinge ☎ **3061281**
Burchtweg 6, 9771 BB Sauwerd

🌐 **www.huisartsenpraktijksauwerd.nl**

Alarm 112

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 8.00-17.00 u.
woensdag 8.00-12.30 u.

Op woensdagmiddag is de praktijk gesloten.

De huisartsen in Winsum nemen dan voor ons waar.

Bij spoedgevallen op woensdagmiddag kunt u bellen met

☎ 0595 441300

Heeft u een dokter nodig buiten openingstijden?

Na 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen kunt u bij spoed terecht bij de Centrale Doktersdienst Groningen

adres: **Van Swietenlaan 2b** 9728 NZ in Groningen

☎ 0900 9229

Uitdeelpost Apotheek Winsum locatie Burchtweg 6 in Sauwerd:

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 16.00-17.00 u.; woensdag gesloten

Magazijnuitleen hulpmiddelen:

Meeden 3e Winsum, ma-vr: 8.30-12.00 u. en 13.00-17.00 u.

Certe (bloedafname): elke dinsdag 9.00-10.00 u.

elke donderdag 8.00-8.30 (alleen eigen patiënten)

Spreekuur: op afspraak

Bij voorkeur bellen tussen 8.00-10.00 uur.
De assistent stelt u enkele vragen om de urgentie te kunnen bepalen, dit voor een goede spreekuur planning.

Per afspraak worden 10 minuten gereserveerd. Als u denkt meer tijd nodig te hebben, dit graag aangeven.

Visite aanvragen:

Bij voorkeur voor 10.00 u. bellen.

Spoedvisites:

kunnen de hele dag aangevraagd worden.

Weet u niet zeker of er sprake is van spoed? Overleg het dan met de assistent.

Telefonisch spreekuur:

Indien u telefonisch overleg wilt met de huisarts kunt u dit bij de assistent aanvragen. De dokter belt u tussen 10.00 en 11.00 u. terug.

De praktijkassistenten

Liesbeth van Heeringen, Hermien Tillema en Ellen Buisma maken voor u afspraken en u kunt bij hun terecht voor vragen, adviezen en informatie.

Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag kunt u tussen 14.00-15.00 uur op afspraak komen voor het **assistenten spreekuur**, graag even melden aan de balie.

Urine onderzoek:

Graag ochtend urine inleveren in een schoon potje met naam voor 10.00 uur. (Potjes **gratis** verkrijgbaar bij de assistent.)

Herhalingsrecepten:

Lege doosjes en flesjes met etiket (of alleen de etiketten) liefst gebundeld in "het kastje" zetten. U kunt uw herhaalrecept ook telefonisch, of via onze website doorgeven. Voor 10.00 uur gebracht of gebeld betekent twee werkdagen later ophalen bij de uitdeelpost tussen 16.00 en 17.00 u.

Uitslagen

Deze kunt u telefonisch opvragen bij de assistent. Uitslagen zijn in de meeste gevallen na 2-3 werkdagen bij ons bekend.

Wijzigingen van uw gegevens: (gezins)situatie, adres of verzekeringsgegevens graag z.s.m. doorgeven aan de assistent.

Fysiotherapie Sauwerd, Burchtweg 6, Sauwerd



050 3062064



INFORMATIE VIA WEBSITE, FACEBOOK EN NOORDERKRANT

Voor informatie over diensten, openingstijden, vergunningen, raadsvergaderingen etc. zie:

<https://hethogeland.nl>

<https://www.facebook.com/GemeenteHetHogeland>

<https://flippingbook.ndcmmediagroep.nl/nok/> of via <https://www.dekrantvantoen.nl>

ELEKTRONISCH GEMEENTEBLAD

Vanaf 1 januari 2014 is de gemeente wettelijk verplicht een elektronisch gemeenteblad uit te geven en daarin minimaal de algemeen verbindende voorschriften bekend te maken. U vindt het elektronisch gemeenteblad via  <https://zoek.officielebekendmakingen.nl>.

Beschikt u niet over internet? Dan kunt de bekendmakingen in het gemeentehuis inzien.

BERICHTENBOX

Wilt u de aanslagen gemeentelijke belastingen niet meer op papier ontvangen, maar liever digitaal? Ga dan naar  www.mijnoverheid.nl en activeer uw berichtenbox. Dit is uw persoonlijke brievenbus waarin u post van de gemeente voortaan digitaal kunt ontvangen. Ook post van andere overheidsinstanties en bijvoorbeeld pensioenfondsen kunt u hier ontvangen. Overzichtelijk, veilig en altijd beschikbaar. U logt in met uw eigen DigiD en kunt vervolgens aanvinken van welke organisaties u digitaal post wilt ontvangen. Is er post, dan ontvangt u een email dat er een bericht voor u klaar staat op MijnOverheid. Was u al aangesloten op de berichtenbox? Zet dan ook nog even een vinkje bij gemeente.

E-MAILSERVICE BEKENDMAKINGEN

'E-mailservice Bekendmakingen' is gebaseerd op een landelijk systeem. Dit is bijvoorbeeld handig voor burgers en bedrijven die qua locatie dicht bij een gemeentegrens liggen. Daarnaast kunt u van meerdere overheidslagen bekendmakingen ontvangen, dus niet alleen bekendmakingen van gemeenten, maar ook van provincies en waterschappen.

**Buurman, wat
bouwt u nou?**

Mobiel servicepunt mobiliteitshulpmiddelen

Iedereen kan voor kleine reparaties en onderhoud van mobiliteitshulpmiddelen terecht bij een mobiel servicepunt van RSR. De Mobiele Service Bus is te vinden in het centrum van het dorp Winsum tegevoerd de bibliotheek op de dinsdag in de even weken van 13.30-16.00 u.

Op  www.rsr.nl is de meest actuele informatie over de Mobiele Service Bus te vinden.

Collecteweek ReumaNederland van 16 t/m 21 maart

In de week van 16 tot en met 21 maart is de jaarlijkse collecteweek van ReumaNederland. Ook dit jaar kunt u de collectant aan de deur verwachten. Ondanks de onzichtbaarheid van de ziekte, kampen meer dan 2 miljoen Nederlanders met de grote impact die reuma heeft op hun dagelijks leven. Met meer geld kan ReumaNederland onderzoek naar betere behandelingen financieren en ervoor zorgen dat mensen met reuma mee kunnen doen in de maatschappij.

Geen contant geld?

Alle collectanten hebben een QR-code op hun legitimatiebewijs staan. Hiermee kunt u eenvoudig met uw smartphone een donatie aan de deur doen. Natuurlijk is het ook mogelijk om contant geld in de collectebus te doneren.

Het Taalhuis zoekt vrijwilligers

Goede beheersing van taal is voor iedereen belangrijk. Als je laaggeletterd bent heb je moeite met lezen en/of schrijven. Laaggeletterden ervaren vaak problemen, omdat ze bijvoorbeeld moeite hebben met het invullen van formulieren of het begrijpen van informatie van de school van hun kinderen. Met het Taalhuis willen we de laaggeletterdheid in het Hogeland verminderen.



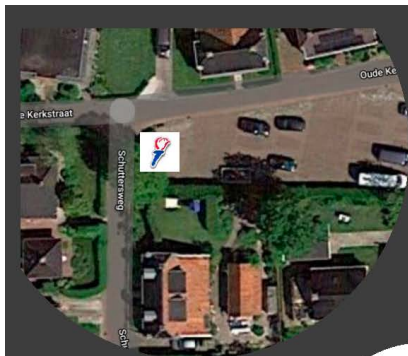
Voor het bieden van de juiste taalondersteuning zoekt Taalhuis het Hogeland enthousiaste vrijwilligers. Taalvrijwilligers gaan één op één of in groepsverband ondersteuning bieden bij het beter leren lezen, schrijven en/of spreken van de Nederlandse taal.

Ben jij:

- Vriendelijk en geduldig
- Heb je hart voor taal
- Vind je het leuk om mensen te ondersteunen bij taal
- Ben je minimaal 2 uur per week beschikbaar
- Ben je per email, app en/of telefoon goed bereikbaar
- Beschik je over minimaal MBO 3 niveau

Vind je het belangrijk dat iedereen kan meedoen in de maatschappij? Als taalvrijwilliger kan je hier een belangrijke bijdrage aan leveren.

Wil je meer informatie over het Taalhuis kijk dan op www.taalhuis.nl. Ben je geïnteresseerd in de functie van taalvrijwilliger, dan kun je contact opnemen met Jantine Meijer (coördinator vrijwilligers) bereikbaar via ✉ j.meijer@mjd.nl.



Wat vind U van deze locatie ?

Als 4 mei comite hebben we een nieuwe locatie gezocht voor het monument.

Schuttersweg - Oude kerkstraat is het geworden vanwege:

- Beschutte ligging
- Rustige omgeving
- Voldoende ruimte voor een groep mensen
- Ruimte voor ontvangst in de buurt

Geef uw mening op 4 maart tussen 19:30-20:00, locatie Ubbegaheem



Informatie-avond over slechthorendheid

Hoe kunnen horenden en slechthorenden met elkaar omgaan? **Cathy Prins, werkzaam bij GGMD Groningen**, komt hierover vertellen op **dinsdagavond 10 maart**. Deze avond is bedoeld **voor zowel horenden als slechthorenden**.

Tijdens de avond is er een **schrijftolk aanwezig**. Deze schrijftolk typt wat er gezegd wordt. De getypte tekst is dan via een scherm mee te lezen.

De organisatie van deze informatie-avond voor horenden en slechthorenden is in handen van Stichting Platform Gehandicaptenbeleid Winsum/Het Hogeland en GGMD Groningen, een organisatie die mensen met gehoorproblemen ondersteunt.

De avond vindt plaats:

op **dinsdag 10 maart**

in **De Blauwe Schuit, Warfstraat 1, 9951 BS Winsum**

om **19.30 uur (aanvang)**

Niet alle horenden houden rekening met slechthorenden en doven. Dat gaat meestal onbewust omdat niet te zien is dat iemand een gehoorprobleem heeft. Verder neemt het aantal slechthorenden toe. Het is dan ook wenselijk om elkaar te leren begrijpen, zodat iedereen mee kan (blijven) doen in onze samenleving.

Aan de orde komen o.a.:

- Hoe werkt het gehoor?
- Gehoorverlies: verschillende vormen en voor iedereen anders.
- Verlieservaringen door achteruitgaan van het gehoor.
- Hulpmiddelen.
- Communicatietips voor horenden en slechthorenden.
- Hoe met elkaar omgaan/aandacht voor slechthorenden.

Pauze.

Na de pauze is er gelegenheid voor het stellen van vragen.

Wij stellen het op prijs dat u/je vooraf aangeeft met hoeveel personen te willen komen. Dan zorgen wij voor voldoende koffie/thee, stoelen e.d.

Aanmelden kan per mail: ✉ spg.winsum@gmail.com

Iedereen is van harte welkom!



Dorpshuis Ubbegaheem / Burchtweg 4 / 9771 BB Sauwerd / 🌐 www.ubbegaheem.com

Agenda Ubbegaheem

maart

- | | | |
|----|----------|--|
| 5 | 20.00 u. | Groningse filmvoorstelling: <i>Liek achter de Badde</i> (19.30 u. zaal open) |
| 7 | 17.00 u. | Eetcafé open (17.00 - 22.00 uur) |
| 21 | 21.00 u. | 40UBB: <i>muziek allertijden in café</i> 21.00-1.00 uur |

april

- | | | |
|----|----------|---|
| 4 | 17.00 u. | Eetcafé open (17.00 - 22.00 uur) |
| 23 | 19.30 u. | Lezing Sauwerd in oorlogstijd (19.00 uur zaal open) |

mei

- | | | |
|---|----------|----------------------------------|
| 2 | 17.00 u. | Eetcafé open (17.00 - 22.00 uur) |
|---|----------|----------------------------------|

juni

- | | | |
|---|----------|----------------------------------|
| 6 | 17.00 u. | Eetcafé open (17.00 - 22.00 uur) |
|---|----------|----------------------------------|



Groningse film 'Liek achter de badde'

De film *Liek achter de badde* is de eerste (misdaad)speelfilm waar het Gronings hoofdtoelal is. Verder wordt er Drents en Stellingwerfs gesproken en men verstaat elkaar gewoon. Dit is uniek. De film is 28 september in bioscoop Smoky in Stadskanaal in première gegaan.

Donderdag 5 maart komen we in dorpsluis Ubbegaheem in Sauwerd. De filmvertoning is een avondvullend programma. Het gaat ca. 1 uur en 50 minuten duren en er is een pauze van ca. 15 minuten.

Na de film gaan we met de bezoekers in gesprek over het nut en noodzaak van hun eigen streektaal en vragen we om onze petitie te ondertekenen.

Kijk ook op 🌐 www.grunnegerfilm.nl en Face-bookpagina: LIEK ACHTER DE BADDE

Entree volwassenen: € 6,00. Entree t/m 15 jaar: € 3,00. De zaal gaat om 19.30 u. open.

Om een indruk te krijgen hoeveel er mensen er komen vragen we u om te reserveren.

Reserveren kan bij de kassa van de dorpswinkel in Sauwerd, via ✉ ubbegaheem@gmail.com of via ☎ 06-81273819 (coördinator Ubbegaheem Hilda Koenes).



STICHTING DORPSHUIS
UBBEGAHEEM
DONDERDAG

5 maart

Groningse FILM

**LIEK
ACHTER
DE BADDE**

20:00 uur

Zaal om 19:30 uur open



Reserveren kaarten:

- Bij de kassa van de dorpswinkel
- ubbegaheem@gmail.com
- Tel.: [06-81273819](tel:06-81273819)

STICHTING DORPSHUIS
UBBEGAHEEM

LEZING

**“Sauwerd in
oorlogstijd”**

DONDERDAG

23 april

19:30 uur

ZATERDAG

7 maart

EETCAFE OPEN

17-21:30 uur



Rommelmarkt Sauwerd - Wetsinge

Onze jaarlijkse rommelmarkt wordt dit jaar gehouden op vrijdag 3 april. Aanvang 17.30 uur op het Kerkplein in Sauwerd.

De spullen worden opgehaald op maandag 30 maart vanaf 18.00 uur.

Verzoek om de goederen zoveel mogelijk langs de weg te plaatsen.

Geen grof vuil. Dus geen afgedankte apparaten zoals koelkasten, wasmachines, computers, bankstellen en bedden.

Staan spullen u eerder in de weg? Bel dan met:

* **Henk Valkema** ☎ 050 3061220 of

* **Tjeert Geertsema** 050 3061576 of

* **Piet Drijfhout** 050 3061960

Namens de commissie:

Piet Drijfhout, Noorderweg 10, Sauwerd

Werk van Eva Ouden Ampsen in de kerk van Adorp

De Culturele Commissie Adorp/Sauwerd/Wetsinge heeft één kunstenaar uitgenodigd om in maart te komen exposeren: Eva Ouden Ampsen. De expositie wordt gehouden op 7, 8, 14 en 15 maart in de kerk van Adorp. Tijdens deze tentoonstelling zal men verrast zijn door de verscheidenheid van haar werk.

Op zaterdag 7 maart zullen Anja Lensen en Maria van der Holst om 14.00 uur de expositie muzikaal openen. De expositie is op genoemde dagen van 14.00 tot 17.00 uur te bezoeken, de toegang is gratis.

Eva Ouden Ampsen

Het werk van Eva heeft een onmiskenbare eigen stijl. Decoratief met Japanse elementen en referenties naar de Oostenrijkse kunstenaar Gustav Klimt.



Eva werkt in brons, hout, klei, karton en papier. Haar werk uit zich in vele vormen, zoals vazen, schalen, halssieraden, tasjes en beelden.

Daarnaast maakt ze schilderijen van honderden stukjes gescheurd papier en portretten in pastelskrijt.

Fascinerend zijn de haast manshoge vazen van zowel keramiek als van het Dagblad van het Noorden. Ja, echt alleen het Dagblad en geen enkele andere krant is tot papier-maché verwerkt en vervolgens tot vaas.

Met haar werk hoopt Eva Ouden Ampsen schoonheid en balans over te brengen. Inspiratie haalt zij uit afbeeldingen van oude Japanse houtsneden en haar eigen fantasie.

Bijzonder is het gebruik van een zeer verfijnde vorm van de stiptechniek.

Vast thema in het werk is het vrouwenportret en vaak keert hierin de geisha terug.

De fascinatie door Aziatische kunst ontstond tientallen jaren geleden toen de kunstenaress twee antieke vazen kocht van Japans porselein met daarop een vrouwenportret.

We zien u/jullie graag!



Steunpunt Adorp-Sauwerd-Wetsinge



Het Steunpunt: een plek in de dorpshuizen in Adorp en Sauwerd, waar u bij de inloopochtenden welkom bent voor een kopje koffie/thee en/of informatie, diensten, hulp en ondersteuning.

Onze vrijwilligers zijn dan ook aanwezig om u te helpen bij problemen mét en vragen óver uw tablet, laptop of computer, I-Pad of telefoon.

Voor onze activiteiten hoeft u geen lid te zijn van de Stichting 55+ASW.

De ochtenden zijn op de maandagen van 10.00-12.00 u.

Op 9 maart a.s. vervalt de inloopochtend. Hiervoor in de plaats komt, op veler verzoek, Rudi Kromowidjojo met een vervolg op zijn lezing van 2 december jl. Zie de aankondiging hieronder.

2 maart: themamorgen 'Poaske' (Pasen) met Fré Schreiber, Artharpe te Adorp

Pasen is van oudsher een familiefeest. Eieren, brood eten, op je paasbest gekleed zijn, paasvuur. Op paasmaandag was en is er de traditie van het Neut'n schait'n. Vroeger ging dat vaak om geld maar dat was verboden. Omdat de veldwachter dit in de gaten hield moesten de kinderen op wacht staan om te waarschuwen als hij in aantocht was.

Paasgebruiken zijn ontstaan uit verschillende opvattingen over Pasen. Het Christendom koppelt het aan de wederopstanding van Christus; de Germaanse tijd geeft weer een andere betekenis zoals: nieuw leven en de winter is voorbij.

9 maart: Karate-do met Rudy Kromowidjojo, Artharpe te Adorp

Afgelopen december heeft Rudy Kromowidjojo (65) in Adorp verteld over zijn passie: het "Karate-Do". De aanwezigen waren enthousiast en bleken belangstelling te hebben om het woord ook in daden te gaan ervaren. Met andere woorden: hoe pas ik het toe in het dagelijkse leven? Hoe stel ik mij op in bepaalde onprettige situaties? Vandaag komt er een vervolg. Iedereen kan dan in de praktijk ervaren hoe je je zekerder en veiliger kunt gaan voelen door het uitvoeren van bepaalde handelingen. Hierbij ligt vooral de nadruk op de ademhaling. Dit gaan we zowel staand als zittend beoefenen. Leeftijd speelt geen rol. Iedereen is van harte welkom.

16 maart: themamorgen 'Veilig Blijven Fietsen', Ubbegaheem in Sauwerd

Verkeerswijzer Groningen organiseert in de sportweek op 19 juni a.s. in Sauwerd, in het kader van Veilig Blijven Fietsen, voor de 3e keer weer een FietsClinic voor 60plussers (praktijk- vaardigheidslessen voor "gewone" fietsers en E-bikers). Als u wilt deelnemen aan de fietspraktijkles op 19 juni bent u van harte welkom bij de Theorie-Presentatie, die óók in het teken staat van Veilig Blijven Fietsen. De bedoeling is om uw kennis op te frissen over actuele verkeersborden en verkeerssituaties, maar ook praktische aanwijzingen gericht op het Veilig Blijven Fietsen. Zowel de FietsClinic als de Theorie-Presentatie zijn geen overbodige luxe. Er gebeuren veel ongelukken met de fiets/ E-bike, dikwijls bij het op- en afstappen van de fiets. Iets wat misschien ook voorkomen zou kunnen worden. En denkt u nu niet dat overkomt mij niet. Als fietser loop je altijd een bepaald risico. Maar probeer dat zo klein mogelijk te houden en neem deel aan deze Clinic en Presentatie. Want we willen toch allemaal Veilig Blijven Fietsen. 🌐 www.verkeerswijzergroningen.nl

23 maart: Inloopochtend in Ubbegaheem, Sauwerd

Komt u eens langs bij onze inloopochtenden? Voor gewoon een kopje koffie/thee, een praatje, als u vragen heeft of eens wilt praten over dingen waar u mee zit. Ook zijn er vrijwilligers aanwezig om u te helpen met problemen en/of vragen over laptop, computer, tablet, I-pad of telefoon.

30 maart: themamorgen 'Eikemaheert' met Angela Rijnen, Artharpe te Adorp

Angela Rijnen. Geboren en getogen in Brabant. Stadse boerin op Eikemaheert in Loppersum. Werde verpleegkundige en verhuisde op haar 23e naar Amsterdam om een studie te volgen. Ze vertelt over hoe ze vanuit Amsterdam in Loppersum belandde en wat daarbij kwam kijken.

Na de pauze over Eikemaheert, het biologisch landbouwbedrijf in Loppersum, die ze runt, samen met haar man Piet. Op bijna 30 hectare doen ze aan akkerbouw, houden vleeskippen en telen fruit, klaverzaad en zomerbloemen.



Steunpunt inlichtingen en informatie:

Piet Drijfhout ☎ 050 3061960
Dirk Balk 3061663

Trijntje Kruijer ☎ 050 3061318
Margriet Kuipers 3061662

Boreas Duo met Leonieke Toering in 't Sael

Het Boreas Duo, bestaat uit celliste Johanna Varner en gitarist Dick Toering. Samen met stemactrice en dichteres Leonieke Toering komen zij voor de tweede keer in 't Sael, deze keer met als titel 'Rondom Sweelinck'.

Jan Pieterszoon Sweelinck is de bekendste Nederlandse componist, maar wie kent zijn muziek?

We nemen u mee naar een middag ergens in het jaar 1618, naar een mooie ruimte in een statige pastorie, waar de muziek van Sweelinck en van tijdgenoten als Constantijn Huygens, John Dowland en Claudio Monteverdi zal klinken; gedichten die ze voor hun muziek gebruikten worden voorgedragen, en er kan '17e eeuws' gegeten worden.

Het Boreas Duo speelt diverse bewerkingen van de oorspronkelijk



voor orgel of koor geschreven muziek van Sweelinck; u zult verrast zijn! Sweelinck stond midden in de cultuur van zijn tijd. Hij kende de muziek van Dowland en Monteverdi, en Sweelinck en Huygens hebben elkaar ontmoet bij Amsterdamse huiskamer concertjes. Zijn leerlingen kwamen van heinde en ver naar de 'orgelmeester'; uiteindelijk heeft zijn polyfone muziek ook Bach beïnvloed. In 't Sael zijn, als extra, bovendien de sfeervolle foto's van Johanna Varner te zien, die het Groninger landschap en Waddengebied als thema heeft; een verstillend beeld gebracht die perfect past bij de verstillendheid van de muziek van Sweelinck! Tijdens de pauze verzorgen wij heerlijke hapjes passend bij de voorstelling.



Tevens zijn de prachtige foto's van Johanna Varner van het Groninger land te bezichtigen. De mooie muziek, de heerlijke hapjes en de intieme sfeer zorgen voor een prachtige middag.

De datum is zondag 8 maart om 15.00 uur. Deze voorstelling kost €15,- inclusief hapjes.

De oude ruimte met een prachtige akoestiek zullen u verrassen. In verband met beperkte zitplaatsen is reserveren wenselijk.

Dit kan via 🌐 www.tsael.nl en ☎ 050-306 21 96.

Veldwerker en natuurliefhebber

een stukje over wilsterflapper Menno Zijlstra



Onlangs was er een uitzending van TVnoord over wilsterflapper Menno Zijlstra. Hij had weer niet zijn grote klapper. Het net sloeg wel dicht maar de opbrengst aan vogels om te ringen was nihil. Dat was op zaterdag 16 november 2019 wel anders. Toen zat hij met Addie in het veld en had hij een klapper van 17 stuks. Later nog eens 13. Tot half december was er weinig te ringen. Toch was het een goed ringseizoen (± 550 wilsters).

Na anderhalf uur gaf de reporter van TVnoord het op. Menno ging stug door ondanks kou en wind. Zo heeft Jan Ritsema van Harsensbosch vroeger ook wel eens weken achter zijn schuil (schoel) gezeten zonder iets te vangen, terwijl hij het gedrag van de wilsters vanuit zijn keuken-raam kon bestuderen.

Ik heb ook een aantal keren anderhalf uur naast Menno gezeten. Het is heel rustgevend en je komt veel over de natuur in dit oudste cultuurlandschap van Europa te weten. Prachtige luchten. Er is meer te zien en beleven dan je op het eerste oog zou denken.

De wilster (goudplevier) is een bescheiden vogel met een fantastische goudkleurige schutkleur. 's Zomers wil hij wel een beetje opvallen, maar dat is voor soortgenoten. Hij is totaal niet jaloers op de regenboogkleuren op de vleugels van de kievit, waar hij vaak samen mee optrekt. Met namaak kievit lokvogels kun je goed wilsters lokken, maar andersom niet. Kieviten laten zich minder makkelijk vangen.

Als wilsters een tijdje in de vangkooi hebben gewacht om geringd te worden, beginnen ze soms mee te zingen met de soortgenoten buiten en ook met het lokfluitje van Menno. De stress is dan grotendeels verdwenen.

Sinds de jaren 30 van de vorige eeuw wordt de goudplevier als uitgestorven beschouwd in Nederland (op de rode lijst). Toch kun je de vogels in grote aantallen als doortrekker en wintergast, tussen augustus en april, waarnemen. De verste vogels (Siberië) blijven hier het langst, tot de vorst invalt.

"Het laatste reguliere broedgeval in Nederland werd in 1937 in het Fochteloerveen ontdekt." (boek: *'Goudplevieren en wilsterflappers'* van Jukema, Piersma en Hulscher e.a.)

Als je wilsters wilt zien, moet je wel weten waar je naar moet kijken. Tussen een groep kieviten in de lucht vertonen de wilsters een totaal ander vliegbeeld. Ze hebben een snellere vleugelslag. De vleugels zijn puntiger als van de kievit en de kleur is lichter. Op de grond zijn kieviten makkelijker te herkennen. Ze zijn groter en donkerder dan wilsters. Die hebben een uitstekende schutkleur. Vaak zitten er honderden bij elkaar. Het is een prachtig gezicht als ze allemaal tegelijk opstijgen en even later weer landen.

Ik heb Menno wel eens gevraagd of hij denkt dat de voorkeur voor bepaalde voedselgebieden ook in de genen van de vogels zit, zoals het trekroute-instinct. Daar kon hij geen antwoord op geven. Eigenlijk dacht hij dat de voorkeur van de vogels te maken had met de grondsoort. Het gebied ten noorden van de stad, waar de Drentse A (Peizerdiepje) in de Hunze stroomde, is van oudsher een belangrijk fourageergebied.

Door menselijk invloeden heeft de trekroute van de vogels de neiging zich naar het waddengebied te verplaatsen. Verhoging van het oppervlakte waterpeil heeft wel geholpen de vogel langer hier te houden. Het nadeel van verhoging van het waterpeil is dat dit ook grote hoeveelheden ganzen, reigers en zwanen aantrekt. Ik weet niet of wilsters hier veel last van hebben, maar boeren wel. Reigers en ooievaars vormen samen met het schone van de sloten in november een bedreiging voor eieren en jongen van nog hier voorkomende broedvogels in het voorjaar. De beschutting van rietkragen (verstoppelkjes) is verdwenen.

Over de techniek van het wilsterflappen t.b.v. het ringen van vogels is uitgebreide informatie te vinden in het boek *"Goudplevieren en Wilsterflappers"* of op Youtube bij 'wilsterflappen op de Workumerwaard'.

In mijn aantekeningen kom ik de volgende opmerking van 27-10-2019 tegen: "Vanmorgen om 8.30 uur bij Menno in het land gaan zitten. Als je je concentreert op de trekvogels, de natuur en de omgeving is er sprake van totale gemoedsrust."

Er hangt spanning in de lucht. We zeggen niet veel. Toch heb ik veel van Menno gehoord en geleerd o.a.: Wat geduld bij wilsterflappen is, het juiste moment afwachten en op het juiste moment toeslaan, verschil veldwerker/wetenschapper, strategie van het wilsterflappen, inleven in wilstergedrag en daarop inspelen.

Hij leidt televisieploegen rond, maar beschouwt zichzelf als amateur vergeleken met Jan Ritsema, de laatste bewoner van Harssensbosch.

Soms kiest Menno een andere plek om zijn net te leggen. De richting is afhankelijk van de wind. De plaats is afhankelijk van het wilstergedrag. Wilsters zitten graag op de open vlakte, zodat ze vijanden kunnen zien aankomen. Wilsters hebben grote ogen en een goed gehoor. Ze kunnen daarom ook goed in de schemering en bij volle maan regenwormen vangen.

Menno zou graag een slechtvalk in het gebied zien. Dat geeft reuring. De wilsters worden onrustig, de aandacht wordt afgeleid. De wilsterflapper moet het hebben van afwalkers, die zich laten verleiden bij de lokvogels neer te strijken. Als de pens vol is, zijn ze niet zo gemakkelijk te verleiden. Vlak voor de grote trek in december/januari is de pens voller, zijn de vogels vetter, dan in september en zijn ze moeilijker te vangen.

Waar ik me erg over verbaasd heb, is dat Menno om de twee jaar een examen moet afleggen en dat zijn ringinstrumentarium geijkt wordt. Naast het ringen van vogels en de administratie, die daarbij hoort, bijhouden, rapporteert hij ook onregelmatigheden. Bijvoorbeeld zeldzame vogels. Hij verzamelt ringen van dode vogels en rapporteert dit aan het vogeltrekstation.



Ik heb van hem geleerd dat het voorkomen van grote aantallen ooievaars niet automatisch wil zeggen dat het goed gaat met de natuur (weidevogelbestand) in dat gebied.

Met het verwijderen van beschermende rietkragen, de bemesting door boeren en koeien en door bestrijdingsmiddelen vormt de mens nog steeds voor de grootste bedreiging voor het weidevogelbestand.

Gelukkig zorgt Het Groninger Landschap voor een gevarieerd weidebeheer en geeft Menno de mogelijkheid zijn nuttige hobby uit te oefenen. Menno's ringgegevens geven inzicht in het trekgedrag van wilsters en de publicaties van Theunis Piersma leiden hopelijk voor meer respect en waardering van trekvogels.

Mij vervullen deze reizigers op eigen kracht met bewondering.

R. Bruins

Schaken in 't Witte Hoes

Vind je schaken leuk? En wil je graag tegen anderen mensen spelen in een leuke omgeving?

Vanaf nu elke woensdagavond in t Witte Hoes in Adorp, eerste kopje koffie van t hoes.

Delen is tof!

Aanvang 20 uur.





Paddepoelsterbrug t'rug!

Hallo inwoners van Sauwerd, Adorp en omstreken,

Wilt u ook dat de Paddepoelsterbrug terugkomt en wilt u op de hoogte gehouden worden?

Mailt u dan naar [✉ brugterug@gmail.com](mailto:brugterug@gmail.com)

Facebook: Paddepoelsterbrug t'rug



Departement 't Hoogeland

Kunstgeschiedenis / kunstbeschouwing

- Zien is meer dan kijken -

Thema voor dit jaar is INSIDE-OUTSIDE (3 middagen+ excursie)

- beschouwen - vergelijken - analyseren - bespreken - herkennen -

Kunst uit de Doeken neemt je mee naar verschillende stijlperiodes en de tegenstelling ervan en naar de ontmoeting met een aantal kunstenaars en hun ontwikkelingsproces.

Door het maken van keuzes, het kijken, vergelijken en analyseren, ontdek je wat kunst met je doet. Belangrijk is de woelige periode tussen eind 19e en het begin van de 20e eeuw waarvan de gevolgen zichtbaar zijn in het werk van de individuele kunstenaar. Voorbeelden zijn Munch, Schiele, Signac, Matisse, Picasso, Kirchner en Kandinski.

Voor de architectuur gaat het 'Van Palladio tot Pei en van Haks, Mendini tot Proust.'

In 2019 viert het Groninger Museum het 25 jarig bestaan. Gebouwd in de stijl van het Post-modernisme. Vraag? Waar ligt de inspiratie en wat is het verschil met het Modernisme.

Elementair zijn de begrippen ruimte, licht, lucht, ornament en decoratie.

Het vierde moment is een excursie. Waar deze naar toegaat is op dit moment nog niet bekend. De kosten voor de excursie bedragen € 8,- per persoon en wordt contant tijdens de cursus voldaan. Deelnemers zonder museumjaarkaart dienen nog toegang te betalen

Locatie: Dorpscentrum Agricola Heerestraat 21, 9953 PH Baflo. Tel. 0595-422752

Data: donderdag 5 maart, 12 maart, 19 maart 2020 en excursie op 26 maart 2020.

Tijd : 14.00 uur – 16.00 uur

Kosten NUT leden € 50,= Niet-NUT leden € 55,=
(incl. koffie tijdens de lessen en hand-outs)

Docent: Janneke Gelling

Opgave d.m.v. overmaking van het cursusgeld op rekeningnummer NL33INGB 0001 0173 44 t.n.v. Nuts departement 't Hoogeland onder vermelding van Kunstgeschiedenis.

Contact: Ria Maring ✉ mailria@home.nl

Deelname excursie is geheel op eigen risico.

Lezing Hoofdcommissaris-Politiechef Regionale Eenheid Nrd-NL

In het Dorpscentrum Agricola te Baflo wordt op maandag 16 maart 2020 om 20.00 uur een lezing gehouden door de heer Gery Veldhuis Politiechef Regionale Eenheid Noord-Nederland.

De politie is er altijd. Voor een veiliger Nederland. De politie beschermt onze democratische rechtstaat, handhaaft de wet en is het gezag op straat. Waar nodig biedt de politie de helpende hand. In noodsituaties grijpt zij dwingend in. Waar anderen een stap terug doen, stappen politiemensen naar voren. Als dat nodig is met geweld, desnoods met gevaar voor eigen leven.

De politie werkt actief samen met burgers en partners. Zij heeft oog en oor voor wat er leeft in de samenleving.

Gery Veldhuis, de politiechef van Noord-Nederland, wil de eenheid door ontwikkelen en verbeteren. Hoe staat het hiermee, wat zijn in onze regio de prioriteiten en hoe voert de politie zijn taak uit.

Waakzaam en dienstbaar.

We heten u van harte welkom.

Locatie : Dorpscentrum Agricola te Baflo

Tijd : 20.00 uur

Datum : maandag 16 maart 2020

Van niet leden wordt een kleine vergoeding gevraagd.



Departement 't Hoogeland

"Seniorenfitness"



In Sauwerd is elke donderdagochtend gelegenheid om sportief bezig te zijn in de sporthal aan de Oosterstraat. De damesgroep beweegt van 10.00-11.00 uur.

Er zijn een aantal goede redenen om te sporten en te bewegen, zoals:

- Sport en bewegen is goed voor de gezondheid, draagt bij aan zelfontplooiing, doorzettingsvermogen, vriendschappen en sociale contacten.
- Sport en bewegen heeft een gunstige invloed op de ontwikkeling en het herstel van chronische ziekten, aandoeningen en beperkingen.
- Sport en bewegen draagt bij aan een algemeen, lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden, waarbij een actieve leefstijl wordt bevorderd.
- Sport en bewegen is leuk en je leert er ook nog wat van: spelregels, samenwerken, tegen je verlies kunnen.....
- Sport en bewegen is een belangrijk middel voor het bestrijden van overgewicht bij jong en oud.

Wat doen we zo al in een les?

We starten met een warming-up op muziek, een loop-of wandelvorm waarbij de conditie wordt getraind, lenig makende en spierversterkende oefeningen met gebruik van allerlei kleine materialen op muziek (zoals flesjes gevuld met water, ringen, dynabands, ballen en aerobics). Vervolgens een spel en na al deze inspanning een cooling down om weer lekker bij te komen. Plezier en samen bewegen staan voorop!

Kom gerust een keer gratis meedoen!

Info: Pia Deemter, ☎ 050-3061816 of

Leidster: Corry Westerkamp, ☎ 0595-442983



We hebben het jaar afgesloten met een bedrag van € 357. Overgemaakt naar Unicef, zodat we weer op nieuw kunnen beginnen.

Er zijn 4 breiende/hakende dames en ik maak fotokaarten, die ook bij J. Busquet in Groningen verkocht worden (Zwanestraat 11).

De dames maken sokken / truien / vingerloze handschoenen / sjaals / mutsen / slofjes / tassen.

Onze producten worden (als het kouder wordt) verkocht in het kerkje van Wetsinge en in onze Dorpswinkel.

Wilt u bij mij kijken, dat kan ook.

We willen iederéén bedanken voor het kopen van onze producten. En voor het leveren van materiaal.

We hopen tot ziens, zodat we kinderen die door Unicef gesteund worden kunnen helpen. Met het geld van onze producten.

Lies Eldering. Kerkstraat 16 Sauwerd, ☎ 050-3061016.