



## Pagina 6

### Bijzondere yoga-les

met Dana van Nimwegen bij Van Houten

## Pagina 7

### Jolanda Dijkmeijer

veelzijdig en productief schrijfster



## Pagina 8

### Hop uit Oosterparkwijk

geogst voor Gronings bier



# Een gezellige en positieve Burendag



Door Frans Geubel

Rosbina bakt er lustig op los.

Op zaterdagmiddag 24 september was de prof. Wiersmastraat vanaf de Dirk Huizingastraat voor een groot gedeelte afgesloten voor alle verkeer. Het Leger des Heils had weer een Burendag georganiseerd, editie 2022. Het doel van de Burendag is om buurt- en wijkbewoners met elkaar in contact te brengen, door middel van een gevarieerd programma.

Zo was er een taartbakwedstrijd, waarbij wijkbewoners in twee categorieën - volwassenen en kinderen - hun baktalent konden delen

met andere wijkbewoners. Want het grappige was dat de taarten, die uiterlijk om 12 uur afgegeven dienden te worden, al vroeg in de middag, die om 13 uur begonnen was, werden aangesneden en geserveerd aan de bezoekers, nog ver vóór de prijsuitreiking. De twee prijzen in de categorie kinderen gingen naar broer en zus Matthias & Michelle, die samen een taart hadden gebakken, en naar Noa.

Ik maakte kennis met Wieta, die net aan een stage bij het Leger des Heils was begonnen. Zij had een rood-

geverfde houten schilderijlijst bij zich en benaderde iedereen met de vraag of ze een portretfoto mocht maken, waarbij de geportretteerden de lijst zelf vasthielden, op verzoek zelfs een beetje scheef.

Omdat Wieta de foto maakte met haar smartphone, kon ze het resultaat direct naar de geportretteerde appen. Wat een leuk project! Ook ik liet me door haar zo op de foto zetten.

### Verder lezen?

Dit artikel gaat verder op pagina 5.



Wieta portretteert dochter Jolanda en moeder Anneke.





# Groentje

## Over eenden en ontmoeten

Door **Petra Beekhuizen Khan**

Opeens is de herfst ingetreden. Het is weer voorbij die mooie zomer. En een mooie zomer was het zeker, lekker lang vooral.

Maar de herfst mag er ook zijn. Veel regen hadden ze voorspeld, wat voor het grondwaterpeil absoluut noodzakelijk is, maar toch waren er tot nu toe gelukkig redelijk wat zonnige momenten en die zijn in de herfst ook superfijn.

Met eenden gaat het over het algemeen, in Nederland, niet heel erg goed. Gelukkig zijn er bij ons een aantal die het is gelukt om jongen te krijgen en te behouden.

Slimme moedereenden die met hun kroost grotendeels verborgen zijn gebleven tot de kuikens groot genoeg waren om niet meer opgegeten te kunnen worden.

De winter komt er dadelijk weer aan. De moeilijkste tijd voor 'wilde' dieren.

Wat is er leuker om dan met je kleine kindje eendjes te gaan

voeren? (is trouwens in alle jaargetijden leuk ☺). De eendjes helpen de koude periode door te komen, hoe doe je dat eigenlijk? Wij zijn gewend om ze ons oude, overgebleven brood te voeren. Een klein beetje (onbeschimmeld) brood is oké, maar niet de grote hoeveelheden die ik mensen soms zie uitstrooien. Voor mij persoonlijk ook nog eens onhandig, want als ik in het park loop ben ik met mijn hond en die denkt altijd dat zijn ontbijtje of lunch dan wordt geregeld. Weg eendjes.

Maar als het niet goed is brood te geven, wat dan wel? Tarwe en gedroogde haverkorrels bijvoorbeeld. Die kun je speciaal kopen voor onze gevederde vrienden. Of kippenvoer, waar bijvoorbeeld ook nog mais doorheen zit. Met dit soort voedsel ben je niet alleen bezig te zorgen dat het buikje van een eend vol is, maar help je mee te gezond te houden. En daar gaan we voor toch? Wat zouden onze parken zijn zonder dieren?

Het is weer tijd om rommelige plekjes te maken in je tuin, zodat egeltjes een schuilplaats hebben. Als je deze diertjes wilt voeren kun je kattenvoer en water geven. Dit is geloof ik

wel alom bekend. Melk kunnen ze niet verdragen. Wat een lekkernij voor ze is en wat je anders toch weggegooid, zijn de schillen van fruit, bijvoorbeeld van een appel en een peer.

Vroeger waren er in de Oosterparkwijk op vele hoeken winkeltjes. De echte Oosterparkers weten dat nog wel. Je ziet nu vaak nog wel welke panden eigenlijk winkelpanden waren. Mede daarom deed onze wijk denken aan een dorp. Ik stel me voor dat het ook ontmoetingsplekken waren. Ik vind het zelf heel belangrijk dat een wijk veel meer is dan alleen maar huizen.

Aan het Wielewaalplein, voor de kerk zie je de fundamenten van de Michi-Noeki al liggen. Een uit Japan overgewaaid concept. Een ontmoetingsplekje waar je een kop koffie kan drinken en buurtgenoten kunt ontmoeten. In de Gerbrand Bakkerstraat op de hoek bij het Kooykerplein is een tijdje geleden al een kleine ontmoetingsplek ontstaan. Voor een broodje en thee of koffie en wie weet een goed gesprek. Ontzettend leuk en heel goed voor de verbinding in onze prachtige wijk.

## GEDICHT

### 4 MIJL

*Het is haar allereerste keer  
pa snoeft met Van de Meer  
ze kijkt eens om zich heen  
een oude man masseert z'n been  
voor ze het weet is ze op weg  
als een gazelle neemt ze de Rijksstraatweg  
in Helpman ergens bij Wielinga  
schreeuwen en klappen opa en oma  
ze doet er nog een schepje bovenop  
en is voor pa bij de waterstop  
soepel gaat het richting Hereplein  
daar zwaait Jan van tante Trijn  
op de Vismarkt gooit ze alle remmen los  
pa kan niet volgen en is de klos*

**E. FILIPPUS**



## BUURTTUIN

Door **Frans Geubel**

Rondom het wijkcentrum bij Van Houten staan vaste plantenbakken, die veelal overwoekerd en uit de klauwen waren gegroeid en vol onkruid stonden. Dat kan beter! Duurzaam Oosterpark werkt nu samen met NLdoet en Gemeente Groningen aan een make-over. Hiervoor zijn er inheemse planten aangeschaft bij kwekerij Ninabel in Boerakker. De bestaande bakken moeten leeg gemaakt worden en opnieuw gevuld.

Op vrijdagochtend 23 september werd hiermee een start gemaakt.

In opdracht van de Gemeente arriveerde een kiepwagen die een enorme bult aarde stortte bij de ingang aan de Oliemuldersweg.

Buurtbewoners brachten die aarde met kruiwagens naar de langgerekte bakken die onderdeel zijn van de balustrade aan de vijverkant van het oude schoolgebouw.

Vervolgens werden de nieuwe planten, die bijzonder insectvriendelijk zijn, denk bijvoorbeeld aan de wilde bij, geplant. Bij elke plant komen nog bordjes met informatie over zaken als plant - en bloeiperiode en de standplaats (zon, halfschaduw en schaduw) zodat alle wijkbewoners met een geveltuintje hierdoor geïnspireerd kunnen raken



Buurtbewoners **Fransien** en **Ada** in actie.

om een of meerdere van deze plantjes ook in hun eigen tuintje te planten.

Aan het einde van deze ochtend werden alle vrijwilligers verwend met een lunch die gesponsord werd door de Gemeente.

Het is de bedoeling dat uiteindelijk

ook het schoolplein wordt omgetoverd in een buurttuin, waarvan iedereen kan genieten en in kan meehelpen. Eén keer per maand op de vrijdagochtend.

**Meer info volgt:**  
[www.duurzaamooosterpark.nl](http://www.duurzaamooosterpark.nl)

## COLOFON

Wijkkrant Oosterpark  
(verschijnt 6 keer per jaar)

### Redactie

Petra Beekhuizen Khan  
Frans Geubel  
Alan Haveman  
Jarno Hoogeboom  
Mark C Hoogenboom  
Kevin Wagenaar  
Erik Weersing

### Hoofdredactie

Jarno Hoogeboom

### Vormgeving

Kevin Wagenaar

### Bezorging wijkkrant

Bij klachten over  
bezorging wijkkrant  
Tel: 06-42510350

### Advertentieverkoop

Noordpers b.v.  
Uithuizen  
[kranterij@noordpers.nl](mailto:kranterij@noordpers.nl)  
Jan-Jaap Bakker  
Tel: 0595-437777

### Contact redactie

Tel: 06-42510350  
redactie  
[@wijkkrantooosterpark.nl](https://www.wijkkrantooosterpark.nl)

De redactie houdt zich het recht voor  
ingezonden stukken in te korten,  
te corrigeren en/of zo nodig te  
redigeren.





## Bewonersorganisatie Oosterpark

"Hart voor de wijk"

### Ze staan wel altijd in die krant maar wat is en doet de Bewonersorganisatie Oosterparkwijk nu eigenlijk?

De BO is de officiële gesprekspartner van de Gemeente Groningen in de wijk. Dat hebben wij niet zelf bedacht, maar zo heeft de Gemeenteraad dat zelf heel lang geleden bepaald. Elke wijk in de Stad heeft recht op een vrijwilligersorganisatie van bewoners die de wijk in gesprekken met de Gemeente vertegenwoordigd.

We zijn blij dat de Gemeente het belangrijk vindt om met bewoners in gesprek te gaan. Maar we vinden het tegelijk heel gek dat wij jullie vertegenwoordigen. We zijn niet gekozen, jullie hebben ons niet gevraagd dit te doen en bovendien kennen de meesten van jullie ons ook niet. Daarom hebben heeft de BO al heel lang geleden tegen de Gemeente gezegd dat wij de bewoners van onze Oosterparkwijk **niet** vertegenwoordigen. Wat wij wel doen is elke keer tegen de Gemeente en andere partijen zeggen dat ze met **jullie** moeten gaan praten! Of het nu gaat om hoe de paden in de parken erbij liggen, wat er met het Goudenregenplein gebeurt of wat er op het Certe-terrein gebouwd gaat worden. Elke keer weer doen wij ons uiterste best om te zorgen dat omwonenden met de juiste ambtenaren over hun problemen kunnen praten. En als er dan afspraken worden gemaakt doen wij ons best dat de Gemeente zich ook aan die afspraken houdt. Door ambtenaren te bellen en mailen, door naar de wethouder te gaan en als het

niet anders kan, met de pers te praten.

We hoeven echt niet bij elk probleem betrokken te worden. Gelukkig kunnen veel bewoners van onze wijk zelf de weg wel naar de Gemeente toe. Maar als het lastig wordt zijn wij er om bij te springen.

De Gemeente moet dan natuurlijk wel eerlijk zijn in wat ze jullie vertellen. Helaas is dat niet altijd het geval. Als het over de plannen over het Oosterhamriktracé gaat kunnen we niets anders zeggen dan dat sommige ambtenaren de zaak gewoon hebben belazerd. En daarom zijn wij tegen de plannen van het OHT. Omdat de Gemeente in die plannen gewoon niet eerlijk is. Gelukkig zijn ze heel vaak wel eerlijk. Al zal niet iedereen dat geloven.

Omdat wij de officiële bewonersorganisatie van onze wijk zijn krijgen wij budget van de Gemeente. Met dat geld financieren wij de onafhankelijke redactie van de Wijkkrant. Een keer per jaar stellen we vast wat het kost om de krant te maken en wij betalen dan dat jaar de rekeningen voor de wijkkrant.

Daarnaast geven wij subsidies aan bewoners die activiteiten in de wijk organiseren. Aan bijvoorbeeld Bina van "Ik Trakteer", aan de Kunstmarkt georganiseerd door o.a. Jacqueline Pieters, aan de werkgroep Oosterpark Nooit Saai en nog veel meer.

*En dit jaar sponsoren we ook buurtbewoners die een feestje organiseren voor hun eigen straat of buurtje. Omdat wij vinden dat het belangrijk is dat mensen in de straat elkaar weer leren kennen.*

De leden van de Bewonersorganisatie krijgen een onkostenvergoeding van 100 euro per jaar en we gaan een keer per jaar uit eten. Verder krijgen wij niets. Het is echt vrijwilligerswerk.

Omdat het vrijwilligerswerk is kunnen we lang niet alles oppakken. We krijgen regelmatig mailtjes van wijkbewoners die op zich een goed idee hebben maar denken dat wij dan wel gaan zorgen dat dat idee ook werkelijkheid wordt. Helaas is dat niet mogelijk. Je zal altijd zelf moeten meewerken om het voor elkaar te krijgen. We zijn gewoon met te weinig om alles zelf te doen.

Omdat we het belangrijk vinden dat de Oosterparkwijk een leuke wijk is en blijft organiseren en stimuleren wij grotere evenementen. Daarvoor werken we samen met allerlei organisaties en bewoners in de wijk. Als het evenement goed loopt is het wel de bedoeling dat de club zelfstandig doorgaat. Zo hopen we bijvoorbeeld dat de organisatoren van het Lentefestival over twee of drie jaar los van de BO komt te staan en ze zonder onze input door kunnen gaan. We waren erg blij dat dit jaar voor het eerst er drie muziekdagen bij Bij van

Houten hebben plaatsgevonden. Als BO hebben we geholpen deze dagen te organiseren. Het zou mooi zijn als het volgend jaar weer wordt georganiseerd.

Sinds dit jaar komen leden van de BO met oud-leden van de Coöperatieve Wijkraad bij elkaar om te praten over het armoedebeleid in onze wijk. Wij vinden dat er beter naar de bewoners geluisterd moet worden bij het oplossen van het probleem. Steeds meer partijen zijn bij die gesprekken aangeschoven. We zijn er nog lang niet maar verwachten dat er volgend jaar concrete stappen gezet kunnen worden. We hebben Bij van Houten gevraagd of zij een plek kunnen klaarmaken waar wijkbewoners langs kunnen komen als het van de winter in hun eigen huis te koud wordt. En we hebben bij verschillende partijen een plan neergelegd dat er handige handjes beschikbaar komen die kunnen helpen met het dichtmaken van de ergste kieren en gaten in sommige huurhuizen. Gelukkig ziet iedereen daar het belang van in maar of het noodzakelijke geld gevonden kan worden is nog de vraag.

We doen veel maar we hebben ook jullie hulp nodig. We zouden heel graag een adviesraad willen oprichten van wijkbewoners die ons een of twee keer per jaar willen adviseren over zaken die spelen in de wijk. **Lijkt het je leuk of interessant om lid te worden van onze adviesraad, stuur dan een mailtje naar [bestuurbo@hotmail.com](mailto:bestuurbo@hotmail.com).**

#### Bewonersorganisatie Oosterpark

- Wij zijn bewoners van de wijk, die zich inzetten voor de wijk
- Ons doel is informatie, inspraak en draagvlak voor de bewoners
- Waar nodig en waar wij kunnen bieden we ondersteuning
- Een actie, probleem of feestje; laat het ons weten
- Jij kan ook ons helpen, stuur een mailtje of kom langs!

#### VOLG DE BO

<https://oosterparkgroningen.nl/>

[OosterparkGroningen](#)

[OPWGroningen](#)

SCHRIJF EEN E-MAIL

[bestuurbo@hotmail.com](mailto:bestuurbo@hotmail.com)

#### SCAN DE QR-CODE VOOR ONZE SITE







Peter en Piet (achter) met de prijswinnaars **Matthias** (broer), **Noa**, en **Michelle** (zus). Nora, het kleine nichtje van Noa, wilde ook graag op de foto!



Corinne en Peter de Vreeze. (Foto: Wieta)

## VERVOLG VAN PAGINA 1

### Een gezellige en positieve Burendag

Ondertussen was de band HELLO HELLO begonnen zich op te stellen en ze waren zo'n beetje aan de soundcheck toe.

Ik liep wat rond en snuffelde bij enkele kledingrekken van de winkel voor tweede kans en vintage kleding. De kraampjes van de kinderrommelmarkt puilden uit van de vele heel verschillende artikelen, poppetjes, dino's, speelgoed, het dwarrelde voor mijn ogen. De kinderen konden zich ook creatief uitleven, onder andere met kleurstiften op papier. Op een groot springkussen vermaakten ze zich uitstekend met hoge sprongen. Ik verbaasde me weer eens over hun uithoudingsvermogen; die tijd lag nu wel véér achter mij!

De prof. Wiersmastraat begon nu steeds meer te ruiken naar hamburgers en spiesjes met pindausaus, die gretig aftrek vonden. Overbodig om op te merken dat alles gratis was. Ik ontmoette enkele bekenden voor een praatje en later nog weer andere bekenden, allen Oosterparkers en niet uit de directe omgeving, maar uit de Paradijvogelstraat en de Oliemuldersweg.



Dilcia, Libelina en Diny.



De band HELLO HELLO.

Een tot een soort kapelletje omgebouwde partytent trok mijn aandacht. Een tekst aan de buitenkant: 'Gratis gebed' en binnenin: 'Gebed nodig? Wij bidden graag voor u!' Drie vrouwen, Dilcia, Libelina en Diny heetten mij hartelijk welkom, doch drongen zich niet op. Ik mocht een kaartje trekken, en daarop las ik een kort tekstje (Psalm 86:10). Ik werd op de een of andere manier geraakt door deze vrouwen, die een soort eenvoudige puurheid uitstraalden. Het gaat prima

met mij, ik had eigenlijk niets nodig, maar ik begreep de bedoeling van hun aanbod. Ik heb zelf bijvoorbeeld in mijn leven enkele keren heel erg diep in de put gezeten.

HELLO HELLO ging nu los! De band speelt een mengvorm van Ghanese 'Highlife', Afrobeat en Reggae, waarbij percussie, diverse soorten trommels dus, een grote rol spelen. Achter de drumkit ontwaarde ik George Amofa, mijn apotheker. Erg leuk, zo vlakbij zijn werkplek Apotheek Oosterpark! Enkele jonge vrouwen dansten enthousiast mee met de muziek.

Gitarist Jaap Stiggelbout (van Stiggelbout Slagwerk), een van de oprichters, vertelde me dat de band al 28 jaar bestaat, en talloze personeelwisselingen had doorstaan.

Ik werd nu op m'n schouder getikt door iemand van het Leger des Heils, die mij attenderde op een optreden van het koor binnen in de kerk. Tot mijn verbazing was het niet alleen buiten druk,

maar ook binnen! En het was daar minstens zo gezellig als buiten. Na het optreden van het koor dansten de leden enkele rondjes polonaise, waarbij hun plezier een lach op ieders gezicht toverde.

De Burendag zou tot 18 uur duren, maar omdat het na vier eventjes licht begon te regenen, en ik zo'n beetje alles had beleefd, besloot ik op te stappen, en nam een positief mensbeeld mee naar huis!

Thuisgekomen ging ik aan de slag om een kort overzichtje te maken van het Leger des Heils in Groningen.

Het Officiersechtpaar Peter en Corinne de Vreeze vormt als voorgangers sinds augustus 2018 het kloppend hart van het Leger des Heils, Korps Groningen, dat gevestigd is in de Oosterparkwijk. Het kerkgebouw in de Dirk Huizingastraat, waar Peter en Corinne ook wonen, is een laagdrempelige plek voor mensen uit de wijk. Maar natuurlijk ook voor iedereen die weet dat je er terecht kunt voor van alles en nog wat, voor een kopje koffie, eten en kleding bijvoorbeeld, maar ook om je hart te luchten. Op de zondagochtend is er een samenkomst waarbij iedereen welkom is.

Hiernaast is er in de Irislaan Bij Bosshardt, met Femke Penninga als coördinator. Dit

is een buurthuiskamer van en door de wijk. Een plek waar iedereen, ook van buiten de wijk, welkom is en waar je je thuis voelt. Je ontmoet elkaar, hoort erbij en je wordt gezien. En ook hier een kopje koffie, eten en kleding.

En tenslotte bevindt zich in de Kosterengang (achter de Steentilstraat) de Dagopvang. Deze is vrij toegankelijk voor iedereen die dak- of thuisloos is. Men kan er eten, drinken, douchen, scheren, kleding laten wassen en zijn haar laten knippen. Een verpleegkundige van de GGD houdt wekelijks spreekuur.

Al deze drie locaties worden ondersteund door vele trouwe, en vaak jarenlange vrijwilligers!

'Het Leger des Heils gelooft in kansen. In tweede kansen. In derde kansen. En in alle kansen daarna. Elk mens doet ertoe. Niemand uitgezonderd. Elk leven is het waard om geleefd te worden'.

Dit zijn serieuze en waardevolle woorden, vind ik.

En de uitspraak die ik wel eens hoor: 'Het Leger des Heils is het afvoerputje van de samenleving' bevestigt bovenstaande woorden, hoe wrang en tegelijkertijd positief dit ook is. Alles bij elkaar verdient het Leger des Heils ons aller respect!



De taarten van de taartbakwedstrijd.



# Bijzondere yoga-les bij Van Houten



Door **Mark C Hoogenboom**

Foto's: **Frans Geubel**

We spreken Dana van Nimwegen, yoga-juf die in de gymnastiekzaal van bij Van Houten lesgeeft aan vrouwen en mannen in yoga. Vanzelfsprekend doceert Dana de Asana, het derde yoga-pad van Patanjali: alle houdingen en oefeningen op de mat waar yoga zo bekend om is. De lessen lardeert ze met veel humor, zodat de stemming opvallend positief wordt. Elke week is er een thema om de houdingen een leidraad te geven en zo makkelijker meegenomen worden naar huis en de week in. Deze week is het "Aarde", het Chinese element nazomer met zijn rijkdommen en de meridianen maag en milt.

## Gracieuus bewegen

Je zou denken dat het allemaal gaat om vlot, vloeiend, sierlijk en gracieus alle bewegingen en houdingen uit te voeren, maar dat is slechts een beeld wat wel eens geschetst wordt. Er is geen skelet hetzelfde en Dana gaat uit van het individu. Niet alleen het Asana gedeelte komt aan bod in de lessen. Yoga bestaat uit meerdere onderdelen. Zoals uit het tweede pad, de Niyamas (naar binnen), de Īshvara Praṇidhāna (jij bent het universum en het universum ben jij) bij de les en de oefeningen te betrekken. Dat je ontdekt, eerst leert natuurlijk hoe, dat jij met je relatief kleine lijf, bescheiden



Dana van Nimwegen geeft yoga-les bij Van Houten.

hoofd en jouw enorme verzameling minuscule gedachten in dat hoofd een onderdeel bent van een groot geheel. Onderdeel bent van alles: mensen, dieren, wezens en voorwerpen. Kortom het universum en de overgave daaraan. Voor een deel voelen de deelnemers dat ook heel direct: ze komen elkaar vaker tegen door de les, herkennen elkaar soms als burens van verderop uit de straat en zijn in de yoga-les dan tijdelijk bij elkaar verzameld om gezamenlijk te oefenen, te voelen, te mediteren ook.

Dana is veel meer dan een yoga-juf, ze is een yoga-gids.

## Zorg voor jouw skelet

Het goed zorgen voor jouw lijf is ook een onderdeel van het 2e pad "Niyamas": iedereen heeft een skelet gekregen en dat moet een leven lang mee. Maar hooguit tot aan 30 jaar zit er groei en versterking in, daarna wordt het afgebouwd en langzaam afgebroken. Daarom is het belangrijk om daar met oefeningen en jouw aandacht verzorging aan geven en het sterk te werken.

Er zijn verschillende yoga-vormen en ieder met een eigen doel. Zo richt yin yoga zich op het bindweefsel. Strecking voelen op bindweefsel is subtieler dan op spierweefsel en kwetsbaarder. Zachte stress op een gewricht en die tractie in het lijf voelen en bewust los kunnen laten is best een pittige oefening, die soms een aanpassing door Dana behoeft. Met een lichte aanraking en een toepasselijke instructie ziet ze dan in de houding van de cursist de strakte smelten alsof er een ijsklontje in de weg zat.

Hatha yoga richt zich meer op spierweefsel. Niet alleen in armen en benen, waar je al wel gewend bent dat te kunnen voelen, maar ook binnenin: de diepere gelegen spieren zoals de bekkenbodembodem, de psoas (spier om onder andere je been op te kunnen tillen) en de dieper gelegen buikspieren zijn belangrijke oefen- en doorvoelen-punten.

## Toegankelijke lessen

Het is belangrijk dat de lessen toegankelijk zijn en ook onervaren yoga-cursisten er plezier en genoeg aan beleven. Daar is mede de Dhyana (contemplatie) voor bedoeld, het 7e pad, waarmee alles wordt meegenomen in een holistische benadering. Zodat er een energieke atmosfeer ontstaat waar iedereen zich energetisch kan voeden via het thema, de oefeningen en de meditatieve uitnodigingen. Je groeit dan met de groep naar iets samen en dat kun je als yoga-docent en natuurlijk ook als yoga-cursist goed voelen. Het beïnvloeden van de focus, Pratyahara, is bij yoga van groot belang. Uit de mindfulness komt dan ook de techniek van het kijkpunt, de gaze, die ervoor zorgt dat je niet aandacht geeft aan wat jouw ogen zien - iets wat we juist de hele dag veel doen - maar aandacht geeft aan wat andere zintuigen aanbieden. Die doen dat zachter, stiller, minder krachtig dan de ogen, die daardoor eigenlijk alsmaar veel te veel aandacht krijgen.

## Lessen en workshops

Binnenkort start Dana naast de yoga-les met yoga-workshops in het weekend. Die zijn een combinatie van yoga, meditatie en uitdiepen van aspecten. Neemt dan ook twee uur in plaats van de huidige één uur yoga-les. Uitdrukkelijk geschikt voor iedereen, ook voor de mensen die wellicht de houdingen en andere Asana-oefeningen zien als een soort sport waar jij je krachtig doorheen werkt. Maar het is geen sport, het is apk-onderzoek en onderhoud van jouw lijf, hoofd, gedachten en stemmingen. Een begeleidende vorm van persoonlijke ontwikkeling dus. Hartstikke stoer om te doen.

Dana woont zelf in de Oosterparkwijk en geeft wekelijks les in de gymnastiekzaal van bij Van Houten op woensdagavond en vrijdagochtend. Ze is te vinden via <http://danavannimwegen.nl> of [info@danavannimwegen.nl](mailto:info@danavannimwegen.nl).



**Zaterdag 19 november gezellige bingoavond in Buurt- en Speeltuinvereniging F.E.O. aan de Gorechtkade 146/148.**

**Aanvang: 20.00 uur  
Zaal open: 19.00 uur**

**Vol is vol!**

**€15,00 per boekje**

**Superronde €2,50  
(2x €25,00 en volle kaart €100,00)**

**Contact:  
0618367790**





# Jolanda Dijkmeijer: een veelzijdig en productief schrijfster

Door Erik Weersing

Vanaf het moment dat ze kon lezen, heeft Jolanda Dijkmeijer boeken verslonden. Als kind genoot ze van de avonturen van Pinkeltje – het kleine kereltje, zo groot als een pink, bedacht door de schrijver Dick Laan. Ze heeft de reeks stukgelezen. Daarop volgden andere kinderboeken, jeugdboeken en romans. Lezen was dus haar grote hobby, ze las alles wat los en vast zat, maar schrijven – nee, dat trok haar niet. Op school een opstel schrijven – ze had er moeite mee. Daar weet ze nog een leuke anekdote over te vertellen. Jolanda had als kind lang haar, dat tijdens gymnastiekles in een staartje moest worden gebonden. Maar ze had een keer vergeten een elastiekje mee te nemen. Dus een staartje maken lukte niet. Voor straf moest ze een opstel schrijven, met een elastiekje als hoofpersoon. Hoe dit aan te pakken? Ze had geen idee. Ten einde raad vroeg ze haar zusje om advies. “Nou, die draaide haar hand er niet voor om. In een mum van tijd zette ze een opstel op papier, rondom een dame, genaamd Ella Stiekje. Ze had er geen enkel probleem mee. En ik was er mooi mee geholpen.”

Nu, zoveel jaren later, is Jolanda een succesvol auteur die een indrukwekkend oeuvre op haar naam heeft staan: 44 boeken voor kinderen en twee romans voor volwassenen. De derde roman komt volgend voorjaar uit. Een opmerkelijke ontwikkeling die vraagt om een toelichting. Maar eerst vertelt Jolanda hoe ze tot het schrijven van haar eerste boek is gekomen.

“Onze dochter is net zo’n fervent lezer als ik ben. Als kind leende ze van de bibliotheek het ene boek na het andere. Op zeker moment was ze er doorheen. ‘Ik kan geen leuk boek meer vinden,’ klaagde ze. Toen suggereerde Berend, mijn man, dat ik dan maar voor haar een boek moest schrijven. Ik een boek schrijven? ‘Dat kun je wel,’ zei hij. Ik ben ervoor gaan zitten – en merkte dat ik het schrijven best leuk vond. En zo kwam mijn eerste boek tot stand. Nu is dat misschien minder vreemd dan het op het eerste gezicht lijkt. Ik ben altijd al creatief geweest. Ik heb een opleiding gevolgd tot costumière, coupeuse en ontwerpster van haute couture. Verder speel ik viool en blokfluit. En ik heb altijd veel met onze kinderen geknutseld. We hebben een heleboel houten constructies gemaakt. Alleen het schrijven moest ik nog ontdekken.”

## Waar ging je eerste boek over?

“Over Sandra, een meisje dat nieuw in de klas komt. Ze heeft een geheim. Regelmatig wordt ze door haar vader geslagen en ze doet er alles aan dat voor haar klasgenootjes verborgen te houden. De titel van het boek is naderhand door de uitgever bedacht. ‘Wat Sandra voor Lorette verborgen houdt’. Ik vind het zelf een vreselijke titel.”

## Is het boek direct uitgegeven?

“Nee, dat heeft twee jaar geduurd. Ik was eerst ook helemaal niet van plan het boek te publiceren. Ik had het voor onze dochter geschreven, niet voor andere kinderen, maar zij vond dat ik ermee naar buiten moest treden. Dat heb ik toen maar gedaan, al vond ik het doodeng. Stel dat het zou worden

afgevoerd. En dat is ook gebeurd. Vier keer heeft een uitgever het manuscript geweigerd. De ene vond het onderwerp te vrijzinnig, de ander raadde me aan eerst een schrijfcursus te gaan volgen. Ik dacht – ik probeer het nog één keer, en als het weer niets wordt, dan laat ik het erbij. En toen nodigde een uitgever me uit eens te komen praten. Dat was in 1998. Ik was toen al veertig jaar.”

## Welke uitgever was dat?

“De Banier. Een reformatorische uitgeverij. Ik ben een christen. Ik schrijf vanuit de belevingswereld van een kind dat opgroeit in een gezin waarin de Bijbel wordt gelezen, dat zondag naar de kerk gaat en dat vertrouwen heeft in God. Maar verder zijn de onderwerpen waarover ik schrijf heel algemeen, hoor. Zo gaat mijn tweede boek over dementie. Mijn vader werd dement. Onze kinderen waren in die tijd nog heel jong. Ik heb toen een boek geschreven hoe het is om als kind je demente opa in een verpleegtehuis op te zoeken.”

## Je vindt je onderwerpen in je eigen omgeving?

“Vaak wel. Onze oudste kleindochter leed aan anorexia. Haar zusje dat vier jaar jonger was, vroeg me daar een boek over te schrijven. Ze was haar zusje kwijtgeraakt aan een eetstoornis, dat gaf haar een gevoel van onmacht, waar ze niet mee uit de voeten kon. Bovendien ging de meeste aandacht in die tijd uit naar haar zusje. Zelf raakte ondergesneeuwd. Het was voor haar ook moeilijk te praten over wat het met haar deed. Via de app lukte dat gelukkig wel. Onze samenwerking heeft geresulteerd in het boek ‘Lizzy, dagboek van een zusje’. Hoe ervaar je het wanneer je zusje ziek is? Er zijn nog twee delen Lizzy op gevolgd. En er zit nog een vierde deel in de pen. Met onze oudste kleindochter gaat het nu heel goed. Het is daarom prima met dat laatste deel de reeks af te sluiten.”

## Je schrijft voor kinderen van alle leeftijden?

“Het liefst voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Ik heb ook boeken geschreven voor oudere kinderen, kinderen die van de basisschool af zijn, zoals de serie rond Bibi. Maar ik vind het moeilijk bij hen de juiste toon te vinden. Op die leeftijd verandert alles zo snel. Ik snap ze vaak niet meer. Onze kleindochters zijn meelezers – en ze tikken me regelmatig op de vingers. Oma, we zitten niet meer op Facebook, we zitten op Instagram! Dan schrijf ik liever voor jongere kinderen. Die lopen nog niet met een mobieltje.”

## Inmiddels heb je ook twee romans voor volwassenen geschreven.

“Na het schrijven van zo veel kinderboeken, vroeg ik mezelf af of ik misschien meer kon. We reden een keer langs Wadwerd, een gehuchtje in de buurt van Usquert, in Noord-Groningen. Ik zag daar een boerderij, met ernaast een leuk, klein arbeidershuisje. En in een flits dacht ik – dáár ga ik een boek over schrijven. Het werd mijn eerste roman, ‘Levenslicht’. Hoofdpersoon is een jonge vrouw die, om een nieuw begin te maken, op het Groninger hoge land gaat wonen, in een huisje dat staat op het erf van een grote boerderij. Daar wordt ze met allerlei levenszaken geconfronteerd. Mijn tweede roman, ‘Durf te Leven’, heeft een heel ander

thema. Het gaat over een vrouw die lijdt aan SLE – een zeldzame auto-immuunziekte die leidt tot extreme vermoeidheid. Uiteraard is dat van invloed op het contact dat ze heeft met andere mensen. Haar geloof biedt haar houvast. Over mijn derde roman die volgend jaar verschijnt, kan ik nu nog niets loslaten.

Een boek voor volwassenen vraagt om een heel andere manier van schrijven dan een kinderboek. Je maakt langere zinnen, gaat dieper op de dingen in, voegt een sfeertekening toe. In een boek voor kinderen moet je geen omhaal van woorden gebruiken, dan haken ze af. Direct to the point komen – daar gaat het om.”

## Hoe ontstaan de personen in je boeken?

“Ze komen geleidelijk bij me op, afhankelijk van het thema waar ik over schrijf. Welke personen horen hierbij? Wat hebben ze voor karakter? Hoe zien ze eruit? Ze gaan voor me leven, komen in mijn hoofd te zitten, ze worden huisgenoten van me. Vaak is het moeilijk afscheid van hen te nemen wanneer het boek eenmaal af is. Vandaar dat ik een paar keer een serie heb geschreven rond dezelfde persoon. Zo hoefde ik haar of hem niet los te laten. Het creatieve proces, het schrijven zelf, is het allerleukst. Soms kom ik ’s nachts ineens op een idee – dan weet ik hoe ik verder moet gaan. Van zo’n moment kan ik genieten.”



Jolanda Dijkmeijer.

## Tot slot: schrijft je zusje ook nog altijd?

“Als kind heeft ze veel geschreven. Zelfverzonnen verhalen rond Broer Konijn. Daar is ze mee gestopt. Ze heeft niet de ambitie om schrijfster te worden. Maar ze is erg goed in taal. Ze is mijn proeflezer. Wanneer ik een eerste versie van een boek op papier heb gezet, stuur ik het aan haar op. Ze haalt de spel- en stijlfouten eruit. Daar ben ik haar dankbaar voor.”

## GEDICHT

### Dilemma

Emma zat met een dilemma.  
Ari Kok stond voor het blok.  
En die Koert van de politie,  
zat in een moeilijke positie!

Willem Stel zat in de knel.  
Tjeerd was heel erg gefrustreerd  
en heel jammer, Madelijn  
was aan 't eind van haar latijn.

Anna Plat viel in een gat.  
Arme Kee zat het niet mee.  
En tot overmaat van ramp,  
kwam Jan Willem in een kramp!

Madelief die had een grief.  
Cornelis Hut zat in de put  
en de buurvrouw, hier rechts, onder,  
had met iedereen gedonder ...

De enige, waar niks mee was,  
dat was Marije.  
Omdat die alles altijd  
van zich af liet glijje ...

**Maria Riksten-Brouwer**



# Hop uit de Oosterparkwijk wordt geoogst voor Gronings bier



Door Erik Weersing

Op een woensdagmiddag, half september, was het een drukte van belang bij 'Bie de Buuf', het buurtrestaurant aan de Paradijsvogelstraat. Op straat sorteerde een vijftal vrijwilligers van Toentje, de biologische moestuin in de Oosterparkwijk, takken die op grote bergen lagen opgestapeld. De lange, groene takken werden in kleine stukken gebroken, dorre, bruin geworden takken op een afvalhoop gegooid. Een man op een bakfiets bracht nu en dan een nieuwe voorraad. Binnen plukten andere vrijwilligers

kleine bolletjes van de takken en deden deze in plastic kisten. Alle activiteiten werden uitgebreid vastgelegd door cameramensen, fotografen en journalisten. Wat was er aan de hand? Jos Meijers gaf toelichting. Hij is directeur van Toentje – een aanduiding die hij meteen relativeerde. “Directeur... directeur... dat is wel een erg groot woord voor mijn functie.” Hij werkte dan ook gewoon met de anderen mee.

“In Toentje verbouwen we groentes en kruiden voor de voedselbank”, legde hij uit, terwijl hij geroutineerd een tak in drieën brak “Maar we telen ook hop – en die wordt nu geoogst. De takken die



De hopbellen worden van de takken gehaald.

je hier ziet liggen, dat zijn hopranken. Hop wordt tijdens het productieproces aan bier toegevoegd. Het zorgt voor de speciale bittere smaak van bier. Daarbij gaat het om het stuifmeel in de hopbellen – de kegelvormige bloemen van de hopplant – de bolletjes die nu binnen van de takken worden geplukt en in kisten gedaan.”

## Isadora

Toentje levert de hop aan brouwerij Bax aan de Friesestraatweg.

“Sinds een aantal jaren werken we met elkaar samen. We vinden het allebei erg belangrijk lokale grondstoffen te gebruiken. Waarom zou je hop uit het buitenland halen wanneer je het ook in Groningen kunt telen? Bax

gebruikt emmertarwe als basis voor het bier, een oude graansoort die in Nederland nauwelijks nog voorkomt. De brouwerij betreft deze emmertarwe van Gert Noordhof, een biologische boer in Bellingwolde, die het gelukkig nog altijd verbouwt. Het is dit jaar een goed jaar geweest voor de hop. Veel zon en net voldoende regen.”

Bax brouwt van de ingrediënten een tripel bier – een vrij zware biersoort, met een percentage van ongeveer 9 %. En het heeft een bijzondere naam meegekregen. Het bier van Bax en Toentje is ‘Isadora’ gedoopt. “Dat is een verwijzing naar Isadora Paradijsvogel”, zegt Jos ter verklaring. “Een van de figuren uit de Fabeltjeskrant. Het is een dame die, ietwat verlopen, aan de bar haar borreltjes drinkt. Ze mag best met een biermerk worden geëerd. Maar tegelijk is het ook een verwijzing naar de Paradijsvogelstraat, waar Toentje en ‘Bie de Buuf’ gevestigd zijn. Je ziet – er is goed over Isadora nagedacht.”



De hopoogst werd vastgelegd door journalisten.

## GEDICHT

# Wereldleed

*Ik zou iets willen doen  
aan al het leed,  
van de talloos velen,  
die niet zoals ons,  
in de welvaart delen.  
'k Zou iets willen geven  
aan de kind'ren  
en het liefst aan velen,  
die niet, zoals de onze,  
onbekommerd spelen.  
Ik zou iets willen doen  
voor al die dieren,  
om zo hun lot te keren.  
Daar, waar velen nog  
alle zorg ontberen.  
Wat zou ik wel niet willen doen  
aan onrecht en aan pijn.  
Maar ik heb nu ook ontdekt:  
't Begint vaak in het klein!*

**Maria Riksten-Brouwer**



## TOEN EN NU



Door **Frans Geubel**

We staan hier bij de scheepshelling en zien de tewaterlating van een schip.

Op de scheepswerf Niestern liep in 1969 het tot dat moment grootste schip dat ooit in Noord-Nederland was gebouwd van stapel.

Het betrof de gladdekker Gem die werd gebouwd in opdracht van William Robertson in Glasgow. Het schip was 91 meter lang en 13,30 meter breed.

Het betrof een langsscheepse en achterwaartse tewaterlating, dit in tegenstelling tot een zijwaartse tewaterlating. Beide methoden waren in gebruik bij Niestern.

Er is vrijwel niets te vinden over scheepswerf Niestern, die zich bevond op de plek van de huidige Praxis plus parkeerplaats en jachthaven. Als je vanaf de Florakade het Damsterpad opgaat, onder het Damsterdiep (ik bedoel hier de weg) door, dan kom je bij de hoek, waar je rechtsaf gaat om de jachthaven heen, maar loop hier eens rechtdoor, dan kom je bij de scheepshelling van Niestern.

Dezelfde helling van toen is nu druk in gebruik bij de pleziervaart en op de kleurenfoto wordt er ook een schip, nee! Dat mag je niet zeggen, want het is

een bootje, te water gelaten vanaf een trailer achter een auto, die langzaam het water inrijdt, totdat het bootje drijft. Wat bootje en schip gemeen hebben, is dat ze allebei achterwaarts het water ingaan.

Uit de schaarse gegevens die ik vond: Fa. Niestern's Scheepswerven, circa 1955 gevestigd op Damsterdiep 319 / Damsterpad. De werf bouwde verschillende soorten schepen. Tot wanneer de werf actief was kon ik niet achterhalen. Was het 1974? In juli 1987 bezocht ik het theaterspektakel 'Deining' dat grotendeels werd opgevoerd in de grote loods van Niestern.

In een artikel hierover werd vermeld dat de loods toen al 10 jaar leeg stond.

Ook over wanneer Niestern fuseerde met Sander, welke combinatie tot op de dag van vandaag een werf heeft in Farmsum, is weinig bekend. In 1972 heette de werf in Groningen al Niestern Sander, getuige een berichtje in het Nieuwsblad van het Noorden, over een zeeschip dat in een novemberstorm bij de werf op drift raakte. Mocht iemand meer weten over Niestern: [f.geubel@hetnet.nl](mailto:f.geubel@hetnet.nl).

**Foto's:** Frans Geubel / Persfotobureau D. van der Veen 1969, Groninger Archieven, met dank aan ONS (Oosterpark Nooit Saai)



# WIJKAGENDA

Er gebeurt veel in de Oosterparkwijk! In de wijkagenda op [mijnosterparkwijk.nl](http://mijnosterparkwijk.nl) zie je wat er waar te doen is. Hieronder lees je avast een aantal activiteiten.

### ONS BELANG

#### De 3D Club

Woensdag 19.00-21.30 uur  
Aanmelden: binnenlopen en aanschuiven  
Prijs: kosten van gebruikte materialen  
*Bij de 3D club worden niet alleen gelegenhedenkaarten gemaakt, maar alle creatieve uitpattingen voor huis en haard kunnen en mogen. Dus knoei niet langer thuis, kom in de gezelligheid van alles maken.*

### JOP

#### Soosavond 12+

Dinsdag en woensdag: 19.00-21.00 uur

#### Soosavond 10+

Dinsdag en woensdag: 19.00-19.45 uur  
*Op de soosavonden staat gezellig chillen met je vrienden centraal. Je kan niet alleen je skills tonen bij darts, dans en tafelvoetbal, maar ook met je eigen ideeën en plannen komen. De jeugdwerkers zijn er om al je vragen te antwoorden. Alle vragen? Jazeker.*

### SVO, LOCATIE BIJ VAN HOUTEN

#### Schilderclub L.O.S.

Donderdag: 09.30-11.30 uur  
Aanmelden: [diolla@gmail.com](mailto:diolla@gmail.com)  
*Voor iedereen met een creatieve geest en een smalle beurs, voor ervaren of beginnende schilders. Meedoen is gratis, de gezelligheid ook. Je betaalt alleen voor koffie of thee. Als je zelf geen schildermateriaal hebt, dan hebben wij dat voor je. Welkom!*

### HET OUDE POLITIEBUREAU

#### Inloop koffieochtenden

Maandag en woensdag: 10.00-11.30 uur  
*De gezellige bedieningsmedewerkers van HOP serveren u graag heerlijke koffie & thee voor u en uw buurtgenoten, tegen buurttarief (€1,00/€1,20)*

#### Lunch & diner

Dinsdag t/m vrijdag 11.30-14.30 uur lunch  
*Verschillende lekkere lunches op de kaart zoals tosti's, uitsmijters en salades*  
Dinsdag t/m vrijdag 17.00-21.00 uur diner  
*Van een lekker sateetje met friet tot en met allerlei wereldse gerechten, voor ieder wat wils. Reserveren is zeer aan te raden.*

### OOSTERLICHT

#### Voetbal jeugd 12+

Elke vrijdag 19.30-21.00 uur in de gymzaal aan het Goudenregenplein.

#### Sport & spel tot 12 jaar

Elke zondag van 14.00-15.30 uur op het Johan Cruijffcourt (Pioenstraat 17).

### BIJ VAN HOUTEN

#### Leen je boeken in de Leeskamer!

Openingstijden: Ma en do: 13.00-16.00 uur / Wo: 19.00-21.00 uur / Za: 10.00-13.00 uur. Gratis 2 boeken per maand lenen. Grote keus, uit allerlei boeken voor jong en oud.

#### Haak maar aan

Dinsdag: 10.00-12.00 uur  
*Tijdens de koffie breien, haken, of andere textiele vaardigheden oefenen en uitvoeren.*

#### Kom! Soep!

Wo, do: 12.00-14.00 uur. €1,00. *Kom een lekker kopje soep eten of halen (dan een bakje meenemen).*

#### Yoga

Wo: 18.45-19.45 Hatha yoga  
20.00-21.00 Yin yoga (=wachtlijst)  
Vrij: 09.00-10.00 Pilates en Yoga Mix  
Aanmelden of proefles: [info@danavan-nimwegen.nl](mailto:info@danavan-nimwegen.nl)

#### Spelletjesavond

Elke eerste wo van de maand. 19.30-21.30 uur. Gratis. *Spelletjes aanwezig. Eigen spel meenemen kan ook!*

#### WIJS

Elke dinsdag 10.00-17.00 uur WIJS Steunpunt voor de wijk. *Voor juridische en financiële hulp en advies. Zie [wijsgroningen.nl](http://wijsgroningen.nl).*

#### De Grote Containeractie

28 t/m 30 nov en 2 dec:  
grofvuilcontainers in de wijk,  
meer info volgt.

### LOCATIE ADRESSEN

#### bij Van Houten

Oliemuldersweg 47  
9713 VA GRONINGEN  
06 - 521 706 66  
[welkom@bijvanhouten.nl](mailto:welkom@bijvanhouten.nl)

#### JOP

Klaprooslaan 304 A  
9713SZ Groningen  
Tel: 050 312 4624  
06 - 463 272 54  
[jopbeheer@werkpro.nl](mailto:jopbeheer@werkpro.nl)

#### Ons Belang

Zaagmuldersweg 82c  
9713 LM Groningen  
050 - 312 2937

#### Speeltuinenvereniging Oosterpark

Resedastraat 2A  
9713 TN Groningen  
050-230 88 31  
[svoosterpark@gmail.com](mailto:svoosterpark@gmail.com)

#### Het Oude Politiebureau

Zaagmuldersweg 3  
9713 LB Groningen  
050 211 3684  
[hop@werkpro.nl](mailto:hop@werkpro.nl)

[WWW.MIJNOOSTERPARKWIJK.NL](http://WWW.MIJNOOSTERPARKWIJK.NL)



# Geslaagd slotfestival Drive-Thru Milieustraat: Wat geef jij door?

Door **Frans Geubel**

Op zaterdag 24 april 2021 vond de eerste Drive-Thru Milieustraat plaats in de Oosterparkwijk, bij GoudGoed aan het Damsterdiep. De doelstelling was om mensen bewust maken van recylen, hergebruiken en upcyclen: wat de één niet meer nodig heeft, kan een ander nog goed gebruiken. Hiervoor werd geflyerd in een gedeelte van de wijk. Je kon op die dag van alles inleveren, waarbij de verschillende spullen direct al aanschouwelijk werden gesorteerd. Ook kon men met de Buurtbus bellen om spullen te laten vervoeren. Voor de volgende edities werd er steeds in een ander gedeelte van de wijk geflyerd. De Milieustraten werden feestelijk begeleid door nevenactiviteiten, zoals de grappige 'Human Carwash' met gekostumeerde dansers.

De Drive-Thru Milieustraat is een initiatief van de gemeente Groningen, in samenwerking met Bewonersorganisatie

Oosterpark, GoudGoed/WerkPro, Duurzaam Oosterpark en WIJ Oosterparkwijk.

Uiteindelijk hebben er vier edities van de Drive-Thru Milieustraat plaatsgevonden. Het festival dat zaterdag 8 oktober bij GoudGoed plaatsvond was de afsluiting van het project. Maar in november komt er alweer eentje!

Voor de ingang stond op deze zaterdag een aangeklede Jaap de Graaf van de Bewonersorganisatie, die iedereen welkom heette, en eenmaal binnen werd je nogmaals welkom geheten met koffie of thee en een gebakje, door Ineke Bossinga en Miranda Dontje van Het Oude Politiebureau / WerkPro.

'Nico met zijn klike' beet het spits af, en deze goochelaar wist hoe hij kinderen, maar ook volwassenen bij zijn act kon betrekken. Roelof van Aalderen van GoudGoed gaf rondleidingen door het bedrijf

en ik ben nu 's avonds, terwijl ik dit typ, nog steeds onder de indruk van zijn uitleg over alle aspecten van GoudGoed! Werkelijk bewonderenswaardig

Vertederd werd ik daarna door meer activiteiten voor kinderen, zoals 'Knutselen met Knuffels' met Alette Vleems, en 'Zelf een regenmaker maken' met De Jonge Onderzoekers, eigenlijk een soort muziekinstrument dat als je het behoedzaam bewoog, het een regenbui op een plat dak nabootste.

In de stand van BLOUSEM kon je kleine reparaties aan je kleding laten uitvoeren, en in het Repaircafé repareerden handige Harry's bijvoorbeeld een kapotte krultang. Grunneger Power gaf energieadvies en ook was er een lezing over tips en trucs om thuis energie te besparen. De lezing over 50 verrassende afvalfeiten miste ik; ik stond waarschijnlijk weer eens te veel te babbelen met deze en gene. De muzikale omlijsting werd verzorgd door DJ de Groef, die van vinyl draaide, en dat op een



Roelof van Aalderen van GoudGoed leidt rond.

aangenaam volume deed, zodat je nog overal praatjes kon maken; een compliment waard.

Ik beleefde veel plezier aan het festival, ook door de vele ontmoetingen met bekenden, en zelfs vond ik een goede bekende

van vroeger na 25 jaar terug!

En een héél leuk aspect aan deze middag was dat er best veel reguliere bezoekers kwamen die geen flauw benul van het festival hadden, en hierdoor aangenaam verrast werden!



Nico en zijn Klike.



Alette Vleems knutselt met knuffels



# Inloopochtend en PC-cursus OZO



Door **Mark C Hoogenboom**

De computerafdeling van de RUG (Rijksuniversiteit Groningen) sponsort laptops voor de PC-cursus en inloopochtenden van de OZO (Ondersteuning Zelfredzaamheid Oosterparkwijk). Deze activiteit wordt georganiseerd in het gebouw van Ons Belang en je krijgt begeleiding bij jouw eigen vragen. Dat kan gaan over zoeken met Google, een treinkaartje vooraf kopen, internetbankieren, rijbewijs verlengen bij de RDW, iets kopen op internet of Marktplaats verstandig gebruiken. Omgaan met goede wachtwoorden wordt uitgelegd en natuurlijk werken met kopiëren-plakken van tekst. Leren tekstverwerken kan ook.

## RUG doneert laptops

Ruim voor de zomer spreken we de donoren, de begeleiders en juist ook deelnemers van de OZO-inloopochtenden en PC-cursussen. Ronald Stolk, directeur van de computerafdeling van de RUG legt uit: we konden niet zomaar een (oude) universiteitslaptop aanbieden want daar staat ook allemaal software op met een licentie die alleen is toegestaan voor gebruik door een medewerker of student van de universiteit. Daarom hebben ze budget vrijgemaakt om laptops aan te schaffen met vrij verkrijgbare software. Ger Ketelaar van de RUG heeft het klaarmaken en aflevergereed maken van de laptops georganiseerd, wat wel weer even puzzelen was, omdat dit totaal andere toestellen waren dan de universiteit normaal gesproken gebruikt.

## Taalheld vertelt

Henk Bijholt, taalheld en winnaar van de 2020 Taalhuisprijs daarvoor, vertelt over zijn ervaringen met de inloopochtenden, hij komt elke dinsdagochtend. Hij was eerst bezig met het Taalhuis en doet daar inmiddels zelf ook een bijdrage aan leveren, maar nu is hij druk met van alles leren over internet, de computer, e-mail en social media als Facebook. Nu is hij met name bezig met lezen op de computer, iets waar hij voor zijn Taalhuis-ervaring niet erg goed in was. Later wil hij zich nog gaan richten op beter leren schrijven. De combinatie van begeleiding die het Taalhuis samen met OZO regelt is een sterke, juist voor hem.

Gelukkig kan dit allemaal weer, want tijdens de coronamaatregelen was 1-op-1 begeleiding geven een groot probleem. Gemiddeld zijn er vijf deelnemers voor een inloop- of cursussessie. Dat mogen er nu, met alle nieuwe laptops, wel een stuk of tien worden. Dan is er ook wel meer begeleiding nodig overigens, wat de OZO nu ook aan het regelen is. De nieuwe laptops waren echt wel nodig, de oude waren 12 jaar of nog ouder en daar krijg je dan de vaart niet echt meer in.

## RUG is er ook voor de Oosterparkwijk

Ronald Stolk licht nog toe waarom de RUG positief reageerde op het verzoek voor een bijdrage aan de OZO: de RUG is er niet alleen voor studenten en medewerkers, ze is er ook voor de stad en de wijk. Voor een buitenstaander lijkt de universiteit misschien

op een bolwerk van slimme, verheven mensen. Maar juist iets doen voor een wijk voelt goed en is een prima initiatief, want de universiteit is helemaal niet verheven. Het beschikbaar stellen van laptops is echt een heel goed ding om te doen. De universiteit is er daarmee voor de Stad en ook voor gewone Groningers.

## Begeleiding is hard nodig

De Oosterparkwijk heeft veel te maken met armoede en dat maakt investeren in ICT-hulpmiddelen als een PC, laptop of tablet lastig voor bewoners. Daarom kun je als bewoner met je zaakjes op de inloopochtend gewoon langskomen en het onder begeleiding, of zelfstandig als je dat al lukt, allemaal daar regelen. Op de laptops bij de OZO, aangeboden door de RUG.

Soms komt iemand langs met een te moeilijke vraag: die heeft dan wel zelf een computer en probeert iets ingewikkelds uit te werken op Excel in een rekenblad (spreadsheet). Daar kan de begeleiding niet altijd mee helpen, zulke expertise is niet altijd aanwezig. Wel wordt dan doorverwezen naar pittiger cursussen elders.

## Zelfvertrouwen en durven doen

Begeleider van OZO Dennis Wolf legt uit dat soms het bedienen van de muis al een uitdaging is. Daarom wordt eerst aandacht besteed aan het kweken van zelfvertrouwen met het apparaat en de programma's. Het is belangrijk dat iemand weet waar wel en waar niet op te klikken

en ook niet bang hoeft te zijn om iets fout te doen. We geven overigens ook les in het gebruik en de bediening van de (smart)telefoon, als je die hebt, zegt Dennis. Zit dan wel geen muis aan maar kan ook best uitdagingen oproepen.

De begeleiding is vraaggericht opgezet, zodat iemand met iets komt wat ie graag wil leren. Dat werkt beter dan dingen uitleggen waar iemand op dat moment niks aan heeft. Je leert juist van voordoen en dan nadoen, zodat er herhaling in gaat zitten. Repeteren door het blijven gebruiken beklift het sterkst. Dat merkt de begeleiding bijvoorbeeld als iemand een tijdje ziek is geweest: na zes weken afwezigheid is van voren af aan beginnen bijna altijd aan de orde.

## Wens: apparatuur uitlenen of meegeven

Eigenlijk zou het mooi zijn als bewoners van de Oosterparkwijk een laptop, tablet of telefoon mee zouden mogen nemen en mogen houden. Dan neemt het gebruik ervan mooi toe en blijft de vaardigheid beter behouden. Is ook in het belang van de gemeente en andere overheid, want die wil juist graag dat de burger met behulp van de computer en internet allerlei zaken regelt. Dan hoeven ze minder naar het loket, wat drukte en daarmee werk scheelt op het gemeentehuis. Overigens, als je toch naar het gemeenteloket moet, dan is het maken van de afspraak daarvoor toch ook weer via internet geregeld.

Henk Bijholt vat dat mooi samen: "Deze kant gaat het toch op!". Dus digitaal vaardig worden is gewoon verstandig en handig.

De groep begeleiders en het OZO hebben nog wel wens voor de toekomst: meegeven van een laptop, tablet of telefoon voor 3 tot 6 maanden; een oude laptop voorzien van een SSD-schijf (7 keer snellere schijf dan wat er

in zat); grote beeldschermen die beter leesbaar zijn en daarnaast licenties voor software. Hier gaan ze in de komende tijd aan werken, om daarmee de dienstverlening verder uit te breiden.

## Doelgroep

De doelgroep voor de inloopochtenden en de PC-cursus van de OZO zijn kortgezegd bewoners met weinig vaardigheid in computers. Die mensen kunnen de begeleiding het best gebruiken. Die zie je ook trots worden op zichzelf als ze het beginnen te leren en het gaan snappen. Durven daarna meer ook. Gaan dan zelf dingen opzoeken op het internet of zelf dingen regelen en doen. Bij die deelnemers hoef je dan alleen maar voorzichtig op te letten en pas weer wat te begeleiden als het nodig is. Want die doen dan na een tijdje cursus van alles zelf op de inloopochtenden.

## Onder de mensen met de computer

Soms wil iemand een brief schrijven op de tekstverwerker. Dat wordt dan natuurlijk ook opgepakt door de begeleiding. Er was ook gedacht dat er belangstelling zou zijn aan hulp bij een cv schrijven om mee te sturen met een sollicitatie. Maar dat komt in de doelgroep eigenlijk niet voor. Boekhouding voor het huishouden wel, DigiD natuurlijk ook en internetbankieren, dat zijn de grootste vragengeneratoren. De manier van begeleiden door veel begeleiders (1 per 3 deelnemers) en persoonlijke aandacht, maakt de inloopochtend en de PC-cursus ook een sociale activiteit. Dat is een mooi extra rendement van de OZO-begeleiding: de mensen komen erdoor meer onder mensen.

Er wordt gedacht aan leren kaarten op de computer, zodat de deelnemers dat ook thuis kunnen doen, via internet met mensen die ze kennen van de cursus of met familie.





**WIJ OOSTERPARKWIJK**
**WIJ OOSTERPARKWIJK**  
 Heesterpoort 1  
 9713 KX Groningen

 T 050 367 89 60  
 E [wijooosterparkwijk@WIJ.groningen.nl](mailto:wijooosterparkwijk@WIJ.groningen.nl)  
 I [wij.groningen.nl/oosterparkwijk](http://wij.groningen.nl/oosterparkwijk)

 Openingstijden  
 werkdagen tussen  
 09.00-17.00 uur

### ZORGEN EN BUIKPIJN...

Armoede, ook in de Oosterparkwijk! De lange zomer waarin we (bijna) geen gas en weinig stroom gebruikten is voorbij. Naast het nu meer verbruiken, speelt ook de enorme prijsstijging rond energie. Maar ook is alles duurder geworden. De lonen en uitkeringen zijn (nog) niet gestegen. Dat betekent voor veel mensen: zorgen en buikpijn! Laten we er zijn voor elkaar. Hoe dan? Daar hoort u binnenkort meer over. U mag nu natuurlijk ook de Heesterpoort binnen lopen of mailen met Jeroen Kuilman

[jeroen.kuilman@wij.groningen.nl](mailto:jeroen.kuilman@wij.groningen.nl)

### OOK LEUK NIEUWS!

Het nieuwe programma voor de jeugd is bekend! Het jeugdwerk biedt verschillende activiteiten aan voor de jeugd. Van dansen, koken tot aan zingen of drummen en nog zoveel meer! Ook kun je natuurlijk altijd bij het jeugdteam aankloppen voor een praatje, een luisterend oor of een idee wat je graag wil delen. Heb je vragen over een specifieke activiteit? Stel ze gerust! Zie voor een overzicht van de activiteiten de pagina hiernaast.

### VAN FINANCIËLE ELLENDE NAAR EEN HOOPVOLLE TOEKOMST



Mijn naam is Axel Kroeze. Ik werk al jaren als maatschappelijk werker in de Oosterparkwijk en ben daar trots op. Ik vind de Oosterparkwijk een prachtige wijk. Ik houd mij voornamelijk bezig met vragen op de gebieden huisvesting, dagbesteding en financiën. Onderstaand succesverhaal geeft een inkijk in mijn werk in de wijk.

Eind 2019, een paar dagen voor de kerst, dreigde een jonge bewoner uit de Oosterparkwijk in verband met een huurschuld uit zijn woning gezet te worden. Er was geen contact met meneer te krijgen. Onder andere de verhuurder en de deurwaarder hadden het al vaak geprobeerd. Er werd geconstateerd dat meneer zijn **brievbus propvol** zat maar de deur bleef dicht.

Na een urgent signaal van de verhuurder was het de beurt aan het maatschappelijk werk van WIJ om meneer te benaderen. Na verschillende onverwachte en onaangekondigde huisbezoeken ging de deur letterlijk op een kier. Enigszins achterdochtig werd ik aangestaard door Wesley. Hij was niet op de hoogte van de aanstaande ontruiming. Hij las zijn post niet, gaf aan **bang te zijn om zijn eigen brievenbus te openen**. Wesley had **geen idee waar hij moest gaan slapen** als de ontruiming door zou gaan.

Op mijn aanbod om samen de woningcorporatie te bellen ging hij in. De corporatie was gelukkig bereid om te praten. Dit was het begin van een waardevol contact dat ruim 2,5 jaar duurde. Wesley bleek diep in de financiële problemen te zitten. Hij kampte met verschillende psychische klachten, had een gering netwerk. Hij kon niet terug vallen op familie, ook niet op zijn ouders. Hij had geen dagbesteding. Kortom de situatie was **"multi problem"**. O ja, bijna vergeten, hij blowde behoorlijk. Na gezamenlijke ondersteuning van onder andere **WIJ**, een coach van **Stadgers Hand in Hand**, een eurocoach van **de Groningse kredietbank** en de **Voedselbank** ging zijn situatie er steeds beter uitzien. Hieronder ziet u zijn bereikte doelen:

- Het is Wesley gelukt om in de woning te blijven.
- Hij opent zijn brievenbus en heeft zijn administratie in orde.
- Wesley is een studie gestart.
- Wesley heeft zijn inkomsten en uitgaven onder controle.
- Heeft naast studiefinanciering, zijn inkomen verhoogd, door verschillende bijbaantjes.

Zodoende is hij nu vrij van financiële problemen en heeft hij geen enkele betalingsachterstand meer. Als klap op de vuurpijl lukte het Wesley flink te minderen met blowen.

Mooie successen, die niet mogelijk waren geweest zonder de samenwerking tussen: Verhuurder, Voedselbank, Groningse kredietbank, Stadgers Hand in Hand, WIJ Groningen en natuurlijk de hoofdpersoon, Wesley zelf. De tijd is gekomen om afscheid te nemen van deze opmerkelijk krachtige jongeman. Hij gaat een hoopvolle toekomst tegemoet.

(dit stuk is geschreven met toestemming van de bewoner)

**Ervaart u financiële moeilijkheden?**  
**Kom langs bij WIJ op de Heesterpoort 1, of bel: 050 367 8960**



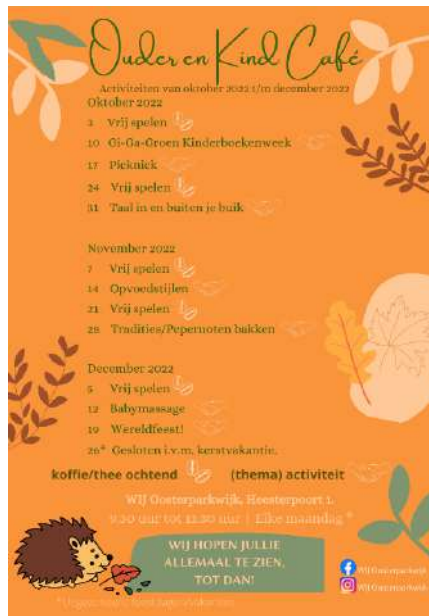
### GEZOCHT!

Inmiddels hebben een paar wijkbewoners aangegeven iets te willen doen om kapotte spulletjes te gaan repareren/maken. Vind je dat ook leuk? Dan zoek ik jou! Stuur een berichtje om eens verder te praten hoe we dat kunnen aanpakken. Contact: [lub.snijder@wij.groningen.nl](mailto:lub.snijder@wij.groningen.nl) / 0655465099

### OUDER & KIND CAFÉ



Iedere maandagochtend 9.30-11.30 uur kunnen ouders/verzorgers met kinderen van 0-5 jaar binnenlopen bij het Ouder & Kind Café van WIJ Oosterparkwijk. Een fijne plek om andere ouders/verzorgers te ontmoeten, laagdrempelig (opvoed)vragen te stellen/bespreken, een kopje koffie/thee te drinken en kinderen te laten ontdekken in een mooie speelruimte. Verschillende thema-ochtenden worden georganiseerd, denkende aan 'Zindelijkheid', 'Beter Slapen', 'Ouder & Kind Yoga', 'Familie koken' etc. Er zijn in het Ouder & Kind Café altijd betrokken en enthousiaste medewerkers aanwezig.



### FINANCIËLE TIPS VAN BEWONERS

- Kijk naar aanbiedingen en koop hier meer van
- Ga niet iedere dag naar de winkel, bespaar hiermee geld
- Houdt een boodschappenlijst bij. Onderscheidt nodige en minder nodige kosten
- Schaf 2 spaarpotten aan: een voor de uitgaven en een om mee te sparen
- Douche minder vaak en korter
- Blijf voldoende in beweging, zodat je lichaam warmer blijft
- Kook voor meerdere dagen.

Heeft u zelf andere tips? Laat het ons weten!

**'Zet uw inkomsten en uitgaven op een rij, samen met WIJ'** en kom naar het financiële spreekuur GeldWIJs op de maandag- en woensdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur. In overleg met u kunt u ook bij ons terecht voor een voedselbank aanvraag. Mailen en appen mag ook: [geldwijs@wij.groningen.nl](mailto:geldwijs@wij.groningen.nl) / 06-30797392

### INGELIJST



### Je bent actief in de Oosterparkwijk, waar houd je je mee bezig?

Ik organiseer met een aantal medewijkbewoners het winter/lentefestival. Het mooie aan dit festival vind ik dat het mensen samenbrengt die anders niet zo snel met elkaar in contact zouden komen. We proberen ook om een programmering te maken waarbij er voor iedereen, jong en oud en met verschillende interesses, iets te doen of te beleven valt. In september ben ik gestart met de opleiding Participatie en Buurtontwikkeling aan de Hanzehogeschool, en mijn werkveld is de Oosterparkwijk. Ik ben van plan om binnen mijn opleiding op zoek te gaan naar mooie verbindingen en samenwerkingen in de wijk. Ik zie sociale cohesie als de basis van waaruit je er voor elkaar kunt zijn.

### Wat vind je het leukste aan je werk in de wijk?

De Oosterparkwijk is een hele diverse wijk waar veel gebeurt. Ik woon hier inmiddels bijna 20 jaar en heb de wijk enorm zien groeien. Ik houd ervan om mensen en initiatieven met elkaar te verbinden en daarnaast ook van mooie gesprekken die zomaar spontaan ontstaan. Ik heb een groot rechtvaardigheidsgevoel en kan mij behoorlijk opwinden als ik zie dat mensen in de samenleving worden achtergesteld of niet respectvol worden behandeld. Wat ik dan mooi vind is hoe deze wijk zich sterk kan maken om onrecht aan de kaak te stellen. En tot slot: een feestje organiseren is natuurlijk ook hartstikke leuk!

### Wat is de leukste ervaring die je in je werk hier hebt gehad?

Ik liep een keer de winkel binnen toen een oudere dame een Engels sprekende jongen aan uitleggen was waarom ze haar hondje aan het winkelwagen rek had vastgebonden. Het misverstand dat er toen door de taalbarrière ontstond was zo grappig dat ik bijna in mijn broek plaste van het lachen. Gelukkig is er binnenkort een Michi Noeki waar ik dan heen kan rennen ;-)

### Aan wie wil je deze pen graag doorgeven?

Ik wil deze pen graag doorgeven aan Bea Kesselaar, leerkracht op IKC Borgman. Bea is een bevoegen en ervaren juf die veel kinderen hier in de wijk heeft zien opgroeien. Ik bewonder haar enthousiasme en inzet. Dit soort betrokken leerkrachten moeten we koesteren.



## JEUGDWERK OOSTERPARKWIJK

Het kan zijn dat je even niet lekker in je vel zit. Of dat het thuis niet zo lekker gaat. Dat je problemen op school hebt. Of je verveelt je in de wijk. Vaak helpt het als je dan even met iemand kan praten. In de Oosterparkwijk kan dat met het jeugdteam. Wij zijn er speciaal voor jou!

**Wij zijn aanspreekbaar en luisteren naar je verhaal**

**Wij zijn er voor de buurt als er contact gelegd moet worden met groepen jongeren in de wijk**

**Wij organiseren met jou activiteiten voor de buurt**

**Wij ondersteunen en helpen jongeren die zich willen inzetten voor de wijk**

**Wil je contact maken met andere kinderen, knutselen of iets anders, geef het aan ons door**

**Locaties**

SVO Bij van Houten	Oliemuldersweg 47
'Oude SVO' (tot dec. '22)	Resedastraat 2a
Ble de Buuf	Paradijsvogelstraat 10
JOP	Klaprooslaan 304a

ACTIVITEITEN.OOSTERPARKWIJK @WIJ.GRONINGEN.NL

## REGULIERE ACTIVITEITEN 2022 - 2023

### Maandag

#### Ouder kind Cafe

Leeftijd: 0 t/m 5 jaar  
Tijd: 9.30 - 11.30 uur  
Waar: Heesterpoort 1

Contactpersoon: Rosbina

#### Proef het seizoen

Leeftijd: 8 t/m 12 jaar  
Tijd: 14.30 - 17.00 uur  
Waar: Ble de Buuf

Contactpersoon: Rosbina

#### Dansen (ovb)

Start binnenkort

Leeftijd: vanaf 8 jaar  
Tijd: 15.30 - 16.30 uur  
Waar: JOP

Contactpersoon: Tjarda

### Dinsdag

#### Dinsdagclub

Start na de herfstvakantie

Leeftijd: 8 t/m 15 jaar  
Tijd: 14.30 - 16.00 uur  
Waar: JOP

Contactpersoon: Yvonne M.

#### Soosavond

Tijd: 19.00 - 19.45 vanaf 8 jaar  
Tijd: 19.45 - 21.00 vanaf 12 jaar  
Waar: JOP

Contactpersoon: Gisèle

### Woensdag

#### Doelclub

Leeftijd: 4 t/m 8 jaar  
Tijd: 14.30 - 16.00 uur  
Waar: Bij van Houten

Contactpersoon: Yvonne M.

#### Spelcontainer

Leeftijd: 6 +  
Tijd: 15.00 - 17.00 uur  
Waar: JOP plein

Contactpersoon: Yvonne Z.

#### Soosavond

Tijd: 19.00 - 19.45 vanaf 8 jaar  
Tijd: 19.45 - 21.00 vanaf 12 jaar  
Waar: JOP

Contactpersoon: Tjarda

### Donderdag

#### Spelcontainer

Leeftijd: 6+  
Tijd: 15.00 - 17.00 uur  
Waar: SVO

Contactpersoon: Yvonne Z.

#### Kookclub

Start na de herfstvakantie

Leeftijd: vanaf 8 jaar  
Tijd: 15.15 - 18.00 uur  
Waar: SVO

Contactpersoon: Yvonne M. opgave verplicht

#### Zangles (ovb)

Start na de herfstvakantie

Leeftijd: 10 t/m 13 jaar  
Tijd: 16.30 - 17.30 uur  
Waar: JOP

Contactpersoon: Gisèle opgave verplicht

#### Drumles (ovb)

Start na de herfstvakantie

Leeftijd: 10 t/m 16 jaar  
Tijd: 16.30 - 17.30 uur  
Waar: JOP

Contactpersoon: Gisèle opgave verplicht

### Vrijdag

#### Meidenclub

Leeftijd: vanaf 8 jaar  
Tijd: 14.00 - 16.00 uur  
Waar: SVO

Contactpersoon: Yvonne M.

#### Samen koken & eten

Leeftijd: vanaf 8 jaar  
Tijd: 14.30 - 17.30 uur  
Waar: JOP

Deelnemers aan de verlengde schooldag mogen vanaf 16.00 uur komen, opgeven bij contactpersoon Tjarda

#### Disco

Laatste vrijdag van de maand  
Tijd: 18.30 - 19.30 vanaf 8 jaar  
Tijd: 19.30 - 21.00 vanaf 12 jaar  
Waar: JOP

Contactpersoon: Tjarda

ovb = onder voorbehoud houd de Socials in de gaten

### Ingezonden door Peter: WIJ BEWEGEN BUITEN

Zou je baat hebben bij regelmatige lichaamsbeweging? Kom twee keer per week buiten sporten met het WIJ-team Oosterparkwijk! Het afgelopen half jaar heb ik met veel plezier mee kunnen sporten in de Oosterparkwijk met Wij Bewegen Buiten, wat sport-expert Anneke Koops-Kruijer heeft opgezet vanuit het WIJ-team aldaar. Twee ochtenden in de week hebben we samen van alles gedaan op de verschillende sportvelden en sportwandelpaden die de Oosterparkwijk rijk is. Voetbal, tennis, badminton, basketbal, fitness, boksen, softbal, hockey, jeu de boules-hockey en nog veel meer. We hadden een hele leuke groep mensen van verschillende leeftijden en met verschillende niveaus van fitheid. Er was plek voor iedereen.

De afgelopen periode had Anneke versterking van twee stagiaires van de sportacademie, Gerrit en Levi, die er met hun kunde en passie voor zorgden dat we precies wisten hoe we al die diverse activiteiten verantwoord konden doen en allemaal het meeste uit onszelf konden halen. Ook als we vragen hadden over andere dingen met betrekking tot leefstijl. Anneke, Gerrit en Levi hebben specifiek daarvoor onlangs De Gezonde Huiskamer opgezet, waar je langs kunt om nog wat dieper in te gaan op wat jij kunt doen om je beter te voelen en meer controle te hebben over je gezondheid en daarmee je leven!

Het sporten met het WIJ-team heeft mij enorm veel opgeleverd. Ik ben fitter en ik heb maandenlang gesport met allemaal leuke, betrokken mensen, waar ik een hele leuke tijd mee heb gehad. We hebben zelfs een keer samen met Oekraïense vluchtelingen gesport! Dat laat wel zien voor hoeveel mensen Wij Bewegen Samen nuttig kan zijn. Ik denk dat er zoveel meer mensen in Groningen zijn die baat zouden hebben bij het sporten, de input op leefstijlvragen, de interactie en gezelligheid van de groep sporters en misschien gewoon twee ochtenden in de week buiten zijn. De groep bestaat nu uit zo'n 20 sporters, maar volgens mij zijn er nog duizenden mensen in de stad die wij er graag bij zouden hebben, omdat ze daar net zoveel baat en plezier van zouden hebben als ik en mijn sportmaatjes. Als je met ons mee wilt doen, neem dan contact op met Anneke Koops van het WIJ-team Oosterparkwijk!

Contact: [anneke.koops-kruijer@wij.groningen.nl](mailto:anneke.koops-kruijer@wij.groningen.nl) / 06 2563 4084

### SAMEN KLEUREN WE DE WIJK! - Wil jij jouw kleur aanbrengen in de wijk? Dit is je kans!

Sinds enige tijd hangen er op verschillende ondergrondse containers in een metalen frame foto's van wijkbewoners. Dit is onderdeel van een experiment waarbij we van een nuttig voorwerp een blikvanger willen maken. Het experiment is geslaagd en er zijn sinds kort meer frames bijgekomen!



Voor het vervolg zijn we nu weer op zoek naar jouw mooiste foto of een foto van jouw gedicht of kunstwerk.

Mail je afbeelding naar [containerkunsten@gmail.com](mailto:containerkunsten@gmail.com)

Een staande afbeelding, grootte minimaal 2mb.

Dit project is een samenwerking tussen WIJ Groningen, Bewonersorganisatie Oosterpark, Gemeente Groningen en bewoners.

Neem voor meer informatie gerust contact op met [jeroen.kuilman@wij.groningen.nl](mailto:jeroen.kuilman@wij.groningen.nl)

### WILT U OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN ALLE ONTWIKKELINGEN EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK?

Meldt u dan aan voor de **buurtmail** op:

<https://mijnoosterparkwijk.nl/>

Of volg ons op een van onze sociale media kanalen:



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



<https://www.instagram.com/oosterparkwijk/>

Vragen, opmerkingen of juist een goed idee?

Neem contact op met Jeroen Kuilman.

([jeroen.kuilman@wij.groningen.nl](mailto:jeroen.kuilman@wij.groningen.nl) / 06-55465082)





## INTERVIEW

## Wim Kempen

## Leraar Traditioneel Hapkido

Ingezonden bericht

**Even voorstellen:**

Mijn naam is Wim van Kempen en ik ben 77 jaar. Al ruim 40 jaar ben ik actief met het lesgeven in Hapkido. Ik ben master in Hapkido en heb de 6e dan hierin behaald. In het verleden heb ik lessen gevolgd bij grootmeester Rob Pelikaan en in 1979 ben ik mijn eigen school in Groningen begonnen. Tevens reis ik al vele jaren naar Zuid-Korea waar ik lessen volg bij verschillende grootmeesters. De opgedane kennis geef ik met veel plezier door aan mijn leerlingen.

**Wat houdt Hapkido in?**

Hapkido is een Koreaanse zelfverdedigingskunst, waar gebruik gemaakt wordt van de kracht van de tegenstander. Hapkido bestaat uit verschillende soorten traditionele krijgskunsten. De betekenis van het woord Hapkido laat zich het beste op de volgende manier uitleggen: HAP staat voor 'harmonie van lichaam en geest', KI staat voor 'innerlijke kracht' en DO staat voor 'de wil/weg om iets te bereiken'. De technieken bestaan onder andere uit valbreken, trap- en stoottechnieken, losmaak(bevrijding)-technieken, gewrichtsklemmen, drukpunten en wapens. Gecombineerd met ademhalings technieken leert de leerling ontspannen de aangeboden technieken uitvoeren.

**Heeft u ook assistenten die u helpen met lesgeven?**

Ik heb de hulp van assistenten van de 1e tot de 5e dan Hapkido, daarom kunnen wij een ieder lesgeven zodat de kwaliteit van de lessen gewaarborgd is.

**Voor wie is Hapkido geschikt?**

Wij verwelkomen iedereen vanaf 15 jaar tot een hoge leeftijd. Bij ons kan iedereen op zijn eigen tempo de lessen volgen. De leraar let erop

dat de leerlingen luisteren naar hun eigen lichaam zodat deze niet boven hun macht gaan trainen. Het is geen probleem al je niet eerder aan sport hebt gedaan of een beperking hebt. Bij ons houden we daar juist rekening mee, zodat iedereen Hapkido kan beoefenen!

**Waarom is het goed om Hapkido te beoefenen?**

Je bent actief, maar op je eigen tempo bezig. Dit is goed voor lichaam en geest en verhoogd het zelfvertrouwen. Daarbij is Hapkido zinvol om je te verdedigen tegen zinloos geweld. Er wordt op onze school geleerd om weg te lopen en zelfbeheersing toe te passen.

**Hoe is de sfeer?**

Wij als Hapkido vereniging zijn een gezellige club waar iedereen zichzelf kan zijn. De training wordt in een relaxte sfeer gegeven waarbij er tussentijds ook ruimte is voor wat humor.

**Wat is het ontwikkeltraject?**

Iedere leerling begint met de witte band en kan na het leren van vaardigheden examens doen voor een hogere band. Dit examen is altijd een vrijwillige keuze.

**Kennismaken met Hapkido**

Als lezers enthousiast zijn geworden dan kunnen ze een tweetal proeflessen meedoen, dan zijn ze van harte welkom in een van de gymzalen in Lewenborg waar de training wordt gegeven. Voor vragen of opgeven voor de proefles kun je mij altijd even bellen. Mijn nummer is 06-41355753 (Wim van Kempen) en bij geen gehoor Bert Ebbinge op 06-55748610.

Voor meer informatie:  
[www.traditioneelhapkido.nl](http://www.traditioneelhapkido.nl)



## Frank Brander van gebiedssecretaris naar strategisch beleidsadviseur



Door Mark C Hoogenboom

Er zijn veel mensen bezig en druk met en in de Oosterparkwijk. Sommigen daarvan kom je veel tegen zoals de wijkschoonmakers die elke week rondlopen om rommel op te ruimen, anderen zijn ook druk maar dan meer achter de schermen. Frank Brander is jaren de wijkambtenaar van de Oosterparkwijk geweest en daarnaast ook van de Korrewegwijk, De Hoogte, Noorderplantsoenbuurt, Oranjebuurt, Schildersbuurt en Kostverloren. Hij zat middenin het experiment van de Coöperatieve Wijkraad Oosterparkwijk. Is druk geweest met de Michi Noeki (bijna af) en ook met de 'transformatie Buurtaccommodatie Oosterparkwijk' zoals dat heet bij de gemeente als het gaat om van het Treslinghuis naar bij Van Houten te verhuizen.

Op vrijdag 30 september was er een feestje ter gelegenheid van zijn vertrek naar een andere functie binnen de gemeente: Frank is strategisch beleidsadviseur Wijkontwikkeling en Wijkvernieuwing geworden. Hij werd daarvoor gevraagd omdat er coördinatie nodig is voor de noordelijke wijken – van Vinkhuizen tot en met

de Oosterparkwijk. Want zowel Den Haag als de Grote Markt gaan daar veel meer aandacht en geld insteken, omdat het daar minder goed gaat dan in andere wijken. En dan is de ervaring van Frank wel handig, zodat ze ook benutten van alles wat wijken zelf al doen. Want veel initiatieven die starten in de ene wijk kunnen ook aangeboden worden in de andere wijken.

Zijn opvolger als gebiedssecretaris voor de Oosterparkwijk, Robert Bleeker, was tijdens het feestje bezig een fotoboek in elkaar te fotograferen. Daarbij werd van elke bezoeker een direct-klaar-fotootje gemaakt, waarna deze foto dan met bijpassende boodschap in een fotoboek werd toegevoegd. Leuk voor later.

Er waren gasten uit alle wijken, die met z'n allen in de vijfkamer van Bij van Houten meededen aan een quiz en daarna het glas hieven op Frank Brander's afscheid en Robert Bleekers start. Vanaf maandag gaat alles weer verder zoals alles ging, maar op deze vrijdag was er even feest om met wijkgenoten te vieren waar we vandaan kwamen en waar het verder heen gaat. Bedankt Frank en welkom Robert.

## OPROEP

## Gek op schrijven?

Door de redactie

Bij de Wijkkrant Oosterpark zijn we altijd op zoek naar wijkbewoners die het leuk vinden om te schrijven. Niet alleen vaste schrijvers, maar ook mensen die af en toe iets willen melden. Heb je slechts eenmalig inspiratie voor een leuk artikel? Dat mag natuurlijk ook. Schrijven voor de wijkkrant is geheel vrijblijvend.

Heb je iets waar je graag over wil schrijven? Iets recents, een komende gebeurtenis of misschien zelfs iets van vóór uit het verleden? Alles mag, als het maar ergens een link heeft met onze Oosterparkwijk.

Heb jij een vlotte pen en zin om een bijdrage te leveren aan de Wijkkrant Oosterparkwijk. Laat het ons weten! Wellicht staat jouw artikel wel in de volgende wijkkrant!

Je kunt de redactie bij interesse of vragen een mail sturen op [redactie@wijkkrantooosterparkwijk.nl](mailto:redactie@wijkkrantooosterparkwijk.nl).





# STADSRESTAURANT

| HET OUDE POLITIEBUREAU |

## Inzamelen doppen en kurken

Op HOP kunt u uw gespaarde doppen en kurken achterlaten in de hal. De doppen worden gerecycled tot nieuwe producten en de opbrengst gaat naar een opleiding voor blindengeleiden. Alle hard plastic doppen zijn welkom.

Met de kurken heeft HOP zelf een upcycle plannetje: ze gaan de wanden isoleren om de stookkosten te drukken en het is geluiddempend. Het ziet er ook nog eens tof uit straks, win-win-win! Helpt u ook mee inzamelen?

## Doneer een Diner

Nu de feestdagen er weer aan komen zet HOP de doorlopende actie 'Doneer een Diner' extra in het spotlicht. Ze vragen gasten en bedrijven één of meerdere diners (à € 10) te doneren om wijkbewoners die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken een onbezorgde avond bezorgen. De medewerkers realiseren zich heel goed dat lang niet iedereen zich een avond uit eten kan veroorloven, ook niet met de zachtere prijzen van HOP. Natuurlijk kunnen ze moeilijke situaties niet oplossen maar wellicht wél een moment verzachten, met doen waar zij goed in zijn: lekker eten serveren en een gezellige avond verzorgen. En dat gaan ze regelen. Als u in de gelegenheid bent, doet u mee?

## Kerstactie

In het verlengde organiseert HOP vlak voor kerst een speciale actie om een grote groep huishoudens een extraatje

te bezorgen met de kerstdagen. U raadt het vast al: met allerlei lekkers natuurlijk, aan de deur bezorgd. Het restaurant gaat daarom op vrijdag 23 december a.s. al dicht voor de kerstvakantie (23 dec t/m 2 jan gesloten), zodat ze de hele dag de tijd hebben een hoop bewoners blij te maken. Vorig jaar was de eerste editie een groot succes!

## Oproep aan u!

Kijkt u eens goed om u heen de komende weken. Kent of ziet u buurtgenoten (alleen voor bewoners woonachtig in de Oosterparkwijk!) die wel eens een steuntje in de rug kunnen gebruiken, wellicht niet zoveel te besteden hebben en echt eens in het zonnetje gezet mogen worden? Dan ontvangen wij van u graag een mailtje (HOP@werkpro.nl) met naam/adres én telefoonnummer. Graag horen we waarom u het deze buurtgenoot/huishouden zo gunt. De medewerkers van HOP gaan alle aanmeldingen verwerken op volgorde van binnenkomst (op=op) ten behoeve van de kerstactie of doneer een diner. We zullen t.z.t. altijd eerst contact opnemen met uw buurtgenoot om te vragen of het wel gewenst is. U mag ook een briefje in de brievenbus van HOP doen of een briefje afgeven aan de bediening. Zet wel uw eigen naam en telefoonnummer er bij op zodat we contact met u op kunnen nemen indien nodig.

#samenmakenwedewijk  
#oosterparkwijk

Contact: 050-2113684 / Zaagmuldersweg 3



WWW.MIJNOOSTERPARKWIJK.NL

# DUURZAAM

| OOSTERPARK |

## Buurttuin

Vele groene vingers maakten vrijdag licht werk 'bij Van Houten'. Buurtbewoners staken bij het wijkcentrum de handen uit de mouwen om een begin te maken met de buurttuin.

Vrijdag 23 september is er een start gemaakt met het opknappen van de plantenbakken langs de vijver. "Die waren behoorlijk verloederd", vertelt projectcoördinator Ellen Beck. "We zijn nu alles aan het uitscheppen, en straks komen er nieuwe planten in." De planten zijn inheems en geliefd door bijen en vlinders. Zo helpt de buurttuin de natuur ook een beetje.

De buurttuin moet er onder andere voor zorgen dat bewoners geïnspireerd raken door planten die eventueel geschikt zijn voor hun eigen tuin of geveltuintje. De planten worden voorzien van een informatiebord met daarop de kenmerken van de plant.

Wilt u meewerken aan de buurttuin? Dat kan! Er is een groep bewoners opgestaan die eens in de maand op een vrijdagochtend samen komt om in de tuin te werken. Gezellig en nuttig. Voor meer informatie mail u naar welkom@duurzaamoosterpark.nl

## Vleermuis expeditie

Stadsnatuurwandeling met Adri en Hilly.



Bij iedere wandeling staat een bepaald thema centraal. Vrijdagavond 30 september gingen we op zoek naar vleermuizen die in de wijk verblijven. De avond begon met een gastcollege van vleermuisexpert Jan van Muilwijk. Na het college ging de groep van 25 bezoekers de wijk in. Omdat vleermuizen moeilijk te traceren zijn werd er gebruik gemaakt van hulpmiddelen. Zoals een batdetector. Dit apparaat neemt geluiden van vleermuizen waar, en daarmee kan je horen welke vleermuizen waar rondvliegen. Ook werd gebruik gemaakt van een floodlight om de vleermuizen te laten zien. De watervleermuis, de gewone dwergvleermuis en de ruige dwergvleermuis zijn gespot tijdens deze nachtelijke wijk safari.



## HET WIJKBEDRIJF IN JOUW WIJK

In de Oosterparkwijk ontwikkelen we projecten om de wijk nóg een stukje leuker, mooier, schoner, duurzamer en veiliger te maken. Mét en vóór Oosterparkers. Of u nu als bewoner af en toe wilt helpen, structureel als vrijwilliger aan de slag wilt of juist begeleiding zoekt in uw werkontwikkeling of stage wilt lopen, het kan allemaal. Op de website van [duurzaamoosterpark.nl/over-ons](http://duurzaamoosterpark.nl/over-ons) staat het contactformulier waar u uw vraag/wens kunt stellen. Ook kunt u een Whats app sturen naar 06-15254988. We nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op. Zoeken we samen naar leuke activiteiten waar u kunt aanhaken.

#samenmakenwedewijk

WWW.DUURZAAMOOSTERPARK.NL