



Reitdiep wijkkrant

2017
2



Tjerk en Niels varen uit,
foto: Geert Job Sevink

Sinterklaas in aantocht

Zaterdag 25 november 15.00 uur

Sinterklaas is bijna weer in het land en komt ook dit jaar weer bij ons aan in de Reitdiephaven. De sint zal met zijn pieten per boot aankomen en jullie zijn allemaal van harte welkom!

Over een aantal weken zal de flyer/kleurplaat bij je bezorgd worden. Als je deze kleurplaat uiterlijk donderdag 23 november inlevert bij Harbour Kids maak je kans om samen met de Sint en zijn pieten de haven binnen te varen.



Wil je een extra kleurplaat? Haal er eentje bij Harbour Kids, of download deze via Facebook.

In dit nummer o.a.:

- 2-3 Voorwoord
- 4 ReitdiepPOP 2017
- 6 Knieklachten
- 9 Herfstig yoga nieuws
- 10 KITS Kinderdagverblijven
- 14 Van woning tot wonen
- 17 Lichaam en geest
- 18 Nieuw scoutingseizoen
- 19 Creatieve therapie
- 22 Woontoren
- 24 Verkeersveiligheid
- 26 Katten met gedragsproblemen
- 27 De Verbinding

en nog veel meer wijknieuws



Voorwoord

Dit keer is het voorwoord geschreven door het hele bestuur. Onze voorzitter **Jan Mulder** is door persoonlijke omstandigheden tijdelijk niet in staat om zijn taken als voorzitter van de wijkvereniging uit te voeren. **Dieuwke Visser** neemt Jan tijdelijk waar, totdat hij de taken weer op kan pakken. We wensen Jan en zijn partner veel sterkte toe!

2

ReitdiepPOP

ReitdiepPOP is net achter de rug. Ondanks de regen was het toch weer een prachtig feest, wat mede door alle vrijwilligers super goed georganiseerd was!

Bouwactiviteiten

In en rondom onze wijk vinden veel bouwactiviteiten plaats. Bijna iedere dag kun je wel een bouwkraan zien staan ergens in de wijk.

De huizenbouw tussen de Rietwierde en de haven vordert gestaag en inmiddels geeft dit al een hele andere aanblik van de wijk. De verwachting is dat op deze locatie alle bouwactiviteiten gestart zijn voor het einde van het jaar. Op de locatie rondom de dependance van de school is naar verwachting de grond in het voorjaar van 2018 bouwrijp. Ook daar kan dan gestart worden met de woningbouw.

De scholen barsten door het toenemende leerlingenaantal alweer uit hun voegen. De huidige dependance wordt uitgebreid met 8 klaslokalen en een techniekruimte. In totaal zijn er dan 12 lokalen, een techniekruimte en het wijklokaal in het gebouw gehuisvest. Het wijklokaal is tot de ingebruikname eind oktober in gebruik als klaslokaal. Wanneer de volledige dependance in gebruik genomen wordt door de **Rietzee** (voorheen Aquamarijn) en **Meander** kunnen er ook weer wijkactiviteiten in het wijklokaal plaatsvinden.

Woontoren in de haven

De beoogde woontoren in de reitdiephaven heeft in het voorjaar de gemoederen flink bezig gehouden. Er is een 'actiecomité verontruste bewoners Reitdiephaven' ontstaan na publicatie van het document 'Planontwikkeling festivalterrein Reitdiephaven'. De bedenkingen die er waren, zijn in twee brieven verwoord naar

de commissie Ruimte en Wonen en de fracties van de gemeente. Dit om de bewonersparticipatie recht te doen. Het comité heeft binnenkort een afspraak met de gemeente om de gestelde (onderzoeks)vragen te bespreken. Als bestuur zijn we erg benieuwd hoe dit gaat aflopen. Het wordt nog vervolgd.

Bouwactiviteiten Zerniketerrein

Op het Zerniketerrein vinden ook op diverse locaties bouwactiviteiten plaats. Het project **Warmtestad** kwam in de zomer in het nieuws door een onderzoeksrapport van het Staatstoezicht op de mijnen. Op dit moment is er een aanvraag gedaan door Warmtestad om de "zoek vergunning" te verlengen. Als wijkbestuur hebben wij contact met Warmtestad omdat er wellicht vragen zijn omtrent het boren en de eventuele gevolgen daarvan voor onze wijk. Verderop in de wijkkrant staat een artikel met daarin uitgebreide informatie. De initiatiefnemers van Warmtestad zijn van harte bereid om een informatieavond te verzorgen om uw vragen te beantwoorden. Hier komen we nog op terug via Facebook.

Een ander project op het Zernike is een beoogd nieuw **data-centrum**. Het lijkt erop dat dit datacentrum dichtbij de Tjariet aan de overkant van het Reitdiep komt te staan. Er is zorg geuit over geluidsoverlast van de koeling van de servers en de dieselgeneratoren. Ongeruste buurtbewoners van de Tjariet proberen contact te leggen met de projectleiders. Als bestuur van de wijkvereniging houden we hierbij de vinger aan de pols.

Commissie verkeer en vervoer

De commissie verkeer en vervoer is op dit moment actief in de verkeerswerkgroep van de scholen, in verband met de verkeerssituatie rondom de school en de dependance. Vanuit deze werkgroep is er frequent contact met de verkeerskundige van de gemeente Groningen. Dit heeft opgeleverd dat een aantal verkeersknelpunten volgend jaar anders wordt ingericht. Verder houdt de commissie verkeer en vervoer zich bezig met de ontwikkelingen rondom de beoogde veranderingen van de Ringweg en de beoogde woontoren aan de haven.



Contributie wijkvereniging

Verder willen we alle bewoners bedanken voor het inleveren van de automatische incasso voor het innen van het jaarlijkse contributiebijdrage. Mocht u nog een formulier thuis hebben liggen, dan kunt u deze nog steeds inleveren bij één van de bestuursleden!

Overige

In het najaar komt Sinterklaas ook weer aan in de haven op zaterdag 25 november om 15.00 uur. En na het succes van vorig jaar wordt er ook nu weer een Halloween avond georganiseerd.

Recent is bekend geworden dat Koning Willem Alexander met **Koningsdag** naar Groningen komt. Wilt u ook de Koning in onze wijk? Heeft u een **leuk idee** hoe we dit kunnen bereiken, bijvoorbeeld een ludieke actie of een activiteit? Dit zou immers een fantastische promotie zijn voor onze wijk.

Vrijwilligers

Een bloeiende wijkvereniging kan er alleen zijn doordat veel wijkbewoners zich hiervoor inzetten. Wij zijn een wijk met allerlei gewenste activiteiten door en voor de wijk. Het bestuur wil vooral benadrukken dat dit alleen mogelijk is door de inzet van vrijwilligers in de wijk. Aan iedereen die haar of zijn bijdrage hiervoor heeft geleverd de afgelopen tijd, **heel veel dank**. Mocht u uw steentje nog niet bijdragen en hier wel zin in hebben, laat het ons vooral weten. Dit kan zowel via de website van de wijkvereniging **reitdiepwijk.nl**, als op facebook via **facebook.com/Reitdiepwijk**. Namens het bestuur wens ik voor alle wijkbewoners een heerlijke herfst-en winterperiode en alvast een goed uiteinde toe.

*Namens het bestuur van wijkvereniging Reitdiep,
Dieuwke Visser*

3



foto: Geert Job Sevink



4

ReitdiepPOP 2017

Wat hebben we genoten!

Wat was het een knaller dit jaar. Met niemand minder dan Bert Visscher alias Don Pescatore met het grandioze Noordpoolorkest in onze eigen haven. En wat dacht je van The BIG 80's & 90's Party op vrijdagavond? En de hele zaterdag en zondag LIVE muziek. Dit feestje was echt top.

Maar... De weergoden waren stuk voor stuk met het verkeerde been uit bed gestapt en de voorspellingen voor het festivalweekend waren bar en boos. Met vele millimeters regen waar je gemakkelijk de hele badkuip mee vult. Voor de organisatie een groeiende zorg in de aanloop naar het festival. Voorgaande edities waren allemaal lekker na-zomers zonnig en dat lekkere weertje hadden we dit jaar ook gewoon besteld.

Slechtweerplan. Dat is echt zo'n moetje in de planning waar je als organisatie dan toch maar rekening mee houdt, want je weet

maar nooit. Dus in de week van ReitdiepPOP is er een tent besteld. Een mooie grote feesttent met een transparant dak. De Tam-Tam is vanaf dat moment volgas bewerkt op social media want iedereen moest het weten dat je droog je biertje en wijntje kon slurpen.

Fijn dat jullie massaal gekomen zijn ondanks het weer!

Voor de beeldvorming: ReitdiepPOP is een festival dat wordt georganiseerd door vrijwilligers. Zowel het bestuur als mede alle mensen die vrijwillig helpen tijdens het festival verdienen geen geld maar gezelligheid en mooie herinneringen. En dit maakt het juist zo speciaal. Drie dagen feest in de Reitdiephaven met grote artiesten en bands, professioneel podium licht & geluid, horeca, marketing, verkeersbegeleiders, beveiliging, volwassen financiën, 90 vrijwilligers + begeleiding, al bijna 100

Vrienden van ReitdiepPOP (inclusief wethouder Joost van Keulen), 50 geweldige sponsors. Het is allemaal niet niks.

We hebben iedereen zien genieten. Van de kids die, met dank aan onze hoofdsponsor Het Toddlers Huis kinderopvang, de fietsen supervet gepimpt hebben. Tot aan senioren die weer eens hebben laten zien dat je altijd jong van geest en soepeltjes in de (kunst) heupen kunt blijven. Respect!



Bedankt sponsors, vrijwilligers, Vrienden van ReitdiepPOP, leveranciers en bezoekers. Tot volgend jaar!



Foto's: Marjan Naaijer (Foto Flitsend)



Kniesklachten: Jumpers knie

Een veel voorkomende blessure bij atleten is een overbelasting van de pees (uitwaaiering) van de vierkoppige spier (m.Quadriceps) die over de knieschijf heenloopt en aan het onderbeen aanhecht. De blessure komt het veel voor bij springers zoals atletiek en basketbal. Vandaar dat deze blessure ook wel 'springersknie' of 'jumpers knie' wordt genoemd. Dat wil echter niet zeggen dat lopers of werpers deze blessure niet kunnen krijgen. Door overbelasting van de pees van de Quadriceps ontstaat drukpijn, meestal aan de onderzijde van de knieschijf. Soms treedt de pijn op aan de bovenzijde van de knieschijf of op de plaats van de aanhechting van de pees op het onderbeen.

In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een zeurend pijngevoel, met name in de ochtend na een zware of langdurige training. Als er geen maatregelen worden genomen, zullen ook pijnklachten optreden aan het begin van een training. Deze klachten zullen in eerste instantie nog verdwijnen tijdens de warming-up, maar zullen na afloop van de training weer terugkeren. Als er toch wordt doorgetraind kunnen er ernstige en langdurige pijnklachten ontstaan die niet meer overgaan tijdens de warming-up. Uiteindelijk zal springen en sprinten niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen vele maanden gaan duren.

Oorzaken van deze kniesklachten

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze kniesklachten:

- De matige doorbloeding van de pees, waardoor herstel na (kleine) beschadigingen slechts langzaam verloopt.
- Niet of onvoldoende uitvoeren van een warming-up.
- Te korte of stijve spieren. Dit treedt op als de rekoefeningen niet of onvoldoende uitgevoerd worden. Met name het uitvoeren van de rekoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen is van belang bij het voorkomen van deze blessure.
- Te snelle trainingsopbouw, met name als hierin veel wordt gesprongen.
- Verkeerde afzettechniek.
- Dragen van sportschoenen met een slechte schokdemping (in combinatie met een harde baan). Oudere of intensief gebruikte sportschoenen verliezen hun demping; ook al zien ze er nog goed uit!

- (Geringe) standafwijkingen van de onderbenen of de voeten (bijvoorbeeld knik-platvoeten).
- Overgewicht.
- Stretchen / cooling-down.

Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande preventietips op te volgen.

Warming-up

Begin altijd een goede warming-up waarin, na een algemeen gedeelte, voldoende aandacht besteed wordt aan de specifieke sprongvormen (minimaal 20 tot 30 minuten). Voer daarna in elk geval aangegeven rekkingoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen uit. Let goed op de uitgangshouding. Hou deze houding zo'n 10 tot 15 seconden vast en herhaal de oefening twee tot drie maal per been. Bij het uitvoeren van de rekoefening mag geen pijn gevoeld worden!

Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de omvang en de intensiteit van

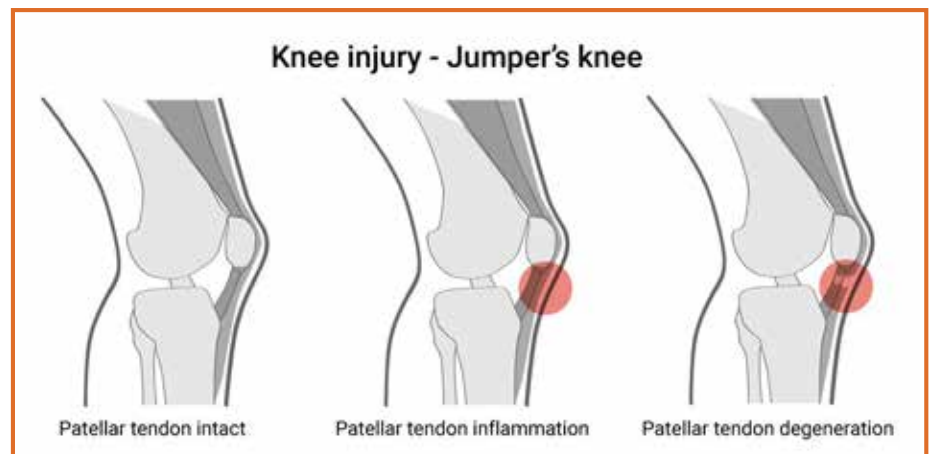
de sprongkracht- en sprinttraining zeer geleidelijk op en spreid deze over de verschillende trainingen. Bij veranderingen van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich langzaam aan. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

Spierversterkende oefeningen

Voer spierversterkende oefeningen uit. Vaak wordt in de gewone krachttraining al voldoende aandacht besteed aan spierversterking van de m.Quadriceps (kniebuigingen, opstappen). Als een overbelasting van de kniepees is opgetreden, zullen alleen die oefeningen uitgevoerd moeten worden waarbij er geen pijnklachten tijdens of na de training optreden.

Goede techniek

Besteed tijdens training en wedstrijd aandacht aan een juiste afzettechniek bij het springen of het hordelopen. 'Stemmen of blokkeren' is extra belastend voor de kniepees.



Sportschoenen

Draag sportschoenen met een schokdempende zool en train bij voorkeur niet op een harde ondergrond. Draag alleen spikes als u een specifieke sprong- of sprinttraining uitvoert. Koop speciale (training)spikes waar een schokdempende zool onder zit. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen een speciale sportsteunzool te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.

Cooling-down

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van de rekkingsoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen.

Wat kunt u doen als deze blessure (toch) is ontstaan?

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening is niet normaal! Volg om erger te voorkomen onderstaande regels op.

Preventietips alsnog uitvoeren

Voer bovenstaande preventietips alsnog uit.

Pas de training aan

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende om een beginnende pees-

blessure te laten genezen. U kunt toch nog goed in conditie blijven door alternatieve trainingsvormen op te zoeken waarbij de knie niet te zwaar belast wordt, zoals fietsen met een hoog zadel, aquajoggen of zwemmen met de borstcrawl.

Spierversterkende oefeningen

Juist ook als deze blessure ontstaan is, zijn spierversterkende oefeningen van belang. Voer deze oefeningen eerst onbelast uit waarbij de knie gestrekt blijft. Als voorbeeld: span zittend of liggend de strekspieren van de knie aan met een gestrekte knie. Wissel 10 seconden aanspannen af met 10 seconden rust, zo mogelijk elk uur gedurende periodes van 5 minuten (bij pijn de oefening aanpassen). Als dat goed gaat, kunt u andere oefeningen uitvoeren waarbij u de knie vanuit een licht gebogen stand strekt.

Koelen

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de kniepees dan na de training zo'n 15 minuten met ijs. Doe dit bij voorkeur door met een ijsblokje over de pijnlijke plek te masseren. Er kan ook voor gekozen worden om op de knie een cold-pack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes te leggen. Leg dan wel tussen de knie en de ijszak bijvoorbeeld een theedoek ter voorkoming van huidbeevriezing. Herhaal dit koelen zo'n 3 tot 5 keer per dag.



Tape

De klachten tijdens het sporten kunnen (tijdelijk) verminderen als tijdens het sporten een stukje tape onder de knieschijf wordt aangebracht. Vraag hierover advies aan een fysiotherapeut of (sport)arts.

Vraag sportmedisch advies

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de fysiotherapeut of naar de huisarts. Deze kunnen beoordelen welke behandeling voor u het beste is. Voor meer informatie kan u contact opnemen met de fysiotherapeuten van WYSZ (050 - 230 14 90).

Door: Stephan Zijlstra fysio-/manueel-therapeut WYSZ fysiotherapie Reitdiep
Bron: KNAU

Nieuws van de redactie

Beste wijkbewoner,
Met ingang van het volgende nummer zal ik de coördinatie van de wijkkrant overnemen van Marieke Oldenburger. Marieke heeft mij de afgelopen tijd "meegenomen" in het hele proces, waarvoor mijn hartelijke dank.

Ik zal mij hierbij even voorstellen: ik ben Arie van der Meer en inmiddels ruim 11 jaar met veel plezier woonachtig in de wijk Reitdiep aan de Weiwerd. In het dagelijkse leven onderwijsmanager én eigenaar van fotostudio Woldmeer.

Alle kopij voor de wijkkrant is van harte welkom op het vertrouwde e-mail adres: reitdiepkrant@gmail.com. We zien je nieuws, berichten en natuurlijk foto's van/over de wijk graag tegemoet!

Groet,
Arie van der Meer

De BorduurShop De Haven
feliciteert

dio De Haven

DRUGISTERIJ | PARFUMERIE

THE READ SHOP

met de certificering voor:

**Erkend Specialist
in Zelfzorg**

REVISTA

Grafisch ontwerp & illustratie:

- ontwerp van logo's, huisstijlen en promotiemateriaal
- vormgeving van brochures, jaarverslagen en deze wijkkrant



REVISTA-ONTWERP.NL ▶

8

Huisartsenpraktijk De Vuursteen opent een dependance in Reitdiep en is open voor nieuwe inschrijvingen

Inwoners van de wijk Reitdiep kunnen in de eigen wijk naar de huisarts. Huisartsenpraktijk De Vuursteen heeft zich gevestigd in Gezondheidscentrum Reitdiep, **Reitdiephaven 430**.



HUISARTSEN  **DE VUURSTEEN**
reitdiep

Reitdiephaven 430
9746 RK Groningen

Nieuwe patiënten kunnen zich inschrijven via: www.vuursteen.eu



Herfstig yoga nieuws

We zijn het er allemaal over eens: de herfst kwam dit jaar wel erg onaangekondigd. Natuurlijk wisten we wel dat het er aan zat te komen, maar jeetje, het overvalt je dan toch! Massaal waren we opeens aan het sniffen en snuiten en was het een loop-neuzenparade *all-over*. Terwijl we een paar dagen daarvoor toch nog lekker in ons t-shirtje op het terras zaten. De kinderen hadden notabene nog vakantie! Dus of we er klaar voor waren, ik betwijfel het, maar wat hebben we erover te zeggen?

In de Chinese gezondheidsleer wordt de overgangperiode tussen 2 seizoenen geassocieerd met het element 'aarde'. Voor je je volledig overgeeft aan een nieuwe fase, een nieuw seizoen, neem je de tijd om te acclimatiseren en om te wennen. Zeker na het vurige seizoen van de zomer is het aarden van belang! Het buitenleven wordt langzaam maar zeker afgesloten, de bank met kaarsjes en een lekkere deken wordt vaker opgezocht, de verwarming gaat weer aan en je trekt jezelf terug achter gesloten gordijnen. Zo'n overgangperiode hoort eigenlijk lekker 'lummerend' en 'easy-going' te zijn, maar daar hebben wij helemaal geen tijd voor! Ben je gek, voor de meesten is de maand september juist een bruisende, actieve maand waarop gevoelsmatig 'een nieuwe start' aan het (sociale) leven wordt gegeven. Je wilt wel lui lakken, maar nee, de buitenwereld roept: het nieuwe theaterseizoen is geopend, de sportschool lokt je met aanbiedingen, het regent nog festivals (letterlijk), de kinderen gaan op introductiekamp met school en op zaterdagochtend wordt er weer feestelijk gesport. Nait soezen maar broezen!

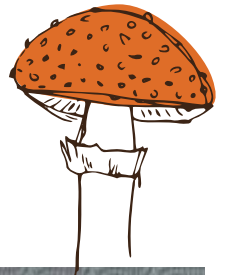
En ik ben geen haar beter!

Zo plande ik mijn eigen yoga-agenda alvast weer vol met lessen, specials en workshops. Ik adverteerde in de Westerkrant om nieuwe yogi's en yogini's aan te trekken (en dat lukte!). Bestelde nieuwe items voor mijn spirited living shop - mijn kleine (net-niet-web-)winkel met *feel-good* items. De ramen werden gelapt, mijn logo opgepoetst, met andere woorden, ook ik was (ben) een vlijtig liesje! Maar, en nu komt mijn les van de dag: laat je niet verpletteren door alle prikkels en bezigheden en zoek



toch af en toe de luwte op. Maak pas op de plaats, zorg voor rust in het hoofd. Zet die constantestroom van informatie en verleidingen eens stil. Daar kikker je enorm van op en het geeft ook een enorme boost aan je immuunsysteem. *Byebye*, snotneuzen! En hallo: prachtige herfst!

*Esther Gerringa,
yogastudio tadelungt
(yin yoga aan de haven)*



9

TADELUNGT

YIN YOGA
IN DE HAVEN

PROBEER HET EENS!

3X VOOR EEN TIENTJE
(INTRODUCTIEAANBIEDING)

WWW.TADELUNGT.NL
INFO@TADELUNGT.NL
06-42663061

KITS kinderdagverblijven beste kinderopvang van Groningen



Kinderdagverblijf KITS uit Groningen heeft dit jaar voor de 2e keer mee gedaan aan de Kinderopvangawards. Zij hebben twee jaar op een rij de award voor de beste kinderopvang van de provincie Groningen in de wacht gesleept! Een prachtig resultaat waar het gehele team van KITS, de ouders en de kinderen enorm trots op zijn.



De cijfers en de reviews geven een mooi beeld van de klanttevredenheid van ouders. Dit jaar een 9,6 voor KITS. Wij vinden de Kinderopvangawards dan ook een mooi middel om deze tevredenheid te meten en jaarlijks te evalueren. Wij kunnen hiermee intern sturen, maar ook zeker stilstaan bij de waardering zoals hij nu is. Voor ons ook een uitgelezen kans om de medewerkers extra in het zonnetje te zetten.

Kinderdagverblijf KITS heeft twee locaties in de stad Groningen (één in de Reitdiepwijk (locatie Slenk) en één op het

Zernikecomplex (locatie De Deimten)). KITS biedt Kinderopvang en Buitenschoolse opvang aan. Op KITS wordt er gewerkt volgens de visie van Emmi Pikler en de pedagogiek van Reggio Emilia.

Waarom zijn onze ouders zo enthousiast?

Bij KITS is de visie tot in de puntjes doorgedacht. Dit zie je terug in de inrichting van de ruimten, de communicatie en de omgang met kinderen, ouders en collega's, het personeelsbeleid, de manier van documenteren en de voorstellen die

dagelijks worden aangeboden aan de kinderen. Naast de stamgroepen beschikt KITS over extra ruimten waarin kinderen hun 100 talen kunnen ontdekken. Zo beschikken beiden locaties over een lichtatelier, een kunstatelier, een bibliotheek en verschillende buitenruimten met een natuurlijke ontdektuin met eigen KITS konijnen.

Met het online communicatieprogramma Evernote staan wij de hele dag door in contact met ouders. Wij maken foto's van de ontdekkingen die wij op een dag doen. Als ouders hun kind ophalen, hebben ze vaak overdag al gezien en gelezen wat wij hebben gedaan. Dit is ook een mooie manier voor de ouders om de dag door te spreken met hun kinderen 's avonds.

In de reviews lezen wij terug dat ouders zeer tevreden zijn over de kindgerichtheid van de pm'ers, de geborgenheid die zij bieden, de natuurlijke ontdektuinen, de extra ruimten, de projecten die wij doen met de kinderen en de dagverslagen die wij maken door middel van Evernote.

Voor ons zijn al deze mooie lovende woorden een groot compliment en een stimulans om verder te gaan en ons te blijven verdiepen en ontwikkelen. Want ook wij als pm'ers leren elke dag weer van al die prachtige onderzoeken en verwonderingen van onze kinderen.





Opening ontdektuin

Afgelopen juni hebben wij onze nieuwe ontdektuin, op onze locatie aan de Deimten. In de ontdektuin is o.a een buitenatelier, bouwhoek, waterpomp, panneveld, vuurplaats en blote voetenpad te vinden. Daarnaast is er in de beplanting ook rekening gehouden met onderzoek. Er

zijn struiken geplant die diverse insecten aantrekken, heerlijk ruiken of die eetbaar zijn. Ook zijn er fruitbomen geplaatst. Om de ouders te bedanken voor hun lovende reviews en de nieuwe ontdektuin te vieren, heeft KITS uitgepakt met een tuinfeest voor alle ouders, kinderen en personeel. Het was een zeer geslaagd feest.

Nieuwsgierig?

Bent u nieuwsgierig geworden naar onze opvang? U kunt contact opnemen met Kinderdagverblijf KITS, 0505798839 of kits@kinderdagverblijfkits.nl.

Burenbericht

Als kerk van Dorkwerd zijn we jullie burens. Hierbij een groet van ons. Het is goed om af en toe wat van elkaar te horen. Van onze kant willen we graag een paar dingen met jullie delen.

Bij onze voordeur hangt sinds kort een AED. Dit apparaat hangt buiten bij gebouw De Hoeksteen en is 's avonds verlicht. Mocht het ooit nodig zijn (wat niemand hoopt) gebruik hem gerust.

Achter onze voordeur is er in de achterliggende jaren sprake van een behoorlijke groei. Zowel op zondag als doordeweeks zijn er momenten dat allerlei mensen samenkomen om op zoek te gaan naar God. We hebben het goed met elkaar. Het evangelie van de verlosser Jezus maakt ons telkens weer blij.

En, juist wanneer je het goed hebt, kijk je naar je burens. Aan de ene kant vanuit de gedachte: 'hoe meer zielen, hoe meer vreugd'. Aan de andere kant denk je: wellicht zijn er mensen om ons heen waar het minder goed mee gaat. In onze kerkdiensten bidden we trouwens met enige regelmaat voor onze burens. Maar, wellicht is er meer live contact mogelijk. We kunnen met een luisterend oor de één van dienst zijn. Een ander zou misschien graag een keertje op bezoek komen bij ons. Je begrijpt, dat is mogelijk. We zien er zelfs naar uit! Via onze website en Facebook is er meer informatie te vinden.

Tot slot, In de week voor kerst bellen we weer bij jullie aan voor onze jaarlijkse kerstbroodactie. We zetten graag wat brood om en wensen jullie graag een fijne kerst.

*Hartelijke groeten,
Namens de hervormde kerk van Dorkwerd,
Michel van Heijningen, voorganger*

Beleef de kerk ook eens van binnen!

Elke zondag dienst om 9.30 uur

Regelmatig zangdienst op zondagavond
of Open Kerk op zondagmiddag

Info op www.HervormdDorkwerd.nl

Behoeftte aan een (vrijblijvend)
pastoraal gesprek? Bel onze voorganger
Michel van Heijningen (050 577 4230)



DE GEZONDERE BOX

Geen boodschappen meer doen na een lange werkdag?

Niet lang in de supermarkt meer hoeven rondlopen omdat je niet weet wat je moet eten?

Geen moeilijke recepten waarvoor je uren in de keuken moet staan?

En ook nog gezond willen eten zonder diëten?

Niet vastzitten aan contracten?



www.degezonderebox.nl

Dan is De Gezondere Box de ultieme uitkomst voor je! Lekker, gezond en makkelijk eten voor de gehele dag thuisbezorgd. Dus inclusief ontbijt, lunch, vers fruit en avondeten. Met heerlijke, makkelijke en gezonde recepten. De bezorgmogelijkheden zijn uitgebreid. Liever alleen avondeten thuisbezorgd? Dat kan ook! Kijk op onze site!

Iedere nieuwe klant krijgt een fles olijfolie cadeau! Bestel nu!



In het ATF train je op de meest unieke locatie van Groningen waar: Iedereen welkom is om te komen trainen. Altijd getraind wordt onder professionele begeleiding. Individuele, small group en groepstrainingen worden gegeven. De trainer samen met jou een schema maakt. Atleten van allerlei niveaus samenkomen. De trainer altijd naast je staat. Wij er samen voor zorgen dat jij jouw doelen haalt. *Goede voornemens worden hier realiteit.*

Conditie verbeteren, sterker worden. Afvallen, strakker worden. Je beter voelen, er beter uitzien.

Uw personal trainers

Mayra Bijvank
1 op 1 training / small group training
PGB-begeleiding/ mommy bootcamp
Vedingsadviezen

Jaap Menting
1 op 1 trainingen en duo trainingen

Leeroy Spiers
1 op 1 trainingen/ duo trainingen
vechtsport training 1 op 1 of duo

Ervin van der Helm
1 op 1 trainingen/ duo en small group training
PGB-begeleiding

Kijk ook eens op:
www.atfgroningen.nl
06-50471216

Waar

Friesestraatweg 231 Groningen
achter de pomp van
Veldma garage

Wanneer

Op afspraak 7 dagen in de week
open

Agenda vaste groeps lessen

Maandag
8:00 tot 9:00 early morning training
20:00 hit training

Dinsdag
8:00 tot 9:00 early morning training
18:00 hit mix training

Woensdag
19:00 kick & hit / 20:00 hit

Donderdag
18:00 Hit Mix

Vrijdag
8:00 tot 9:00 early morning training
10:15 Hit mix

* Hit: Zwaar intensieve krachttraining
* kick & hit: Cardio boxing
* hit mix: is een combinatie van
bovenstaande

12

PERSOONLIJKE BEGELEIDING
VAN ÉÉN VERLOSKUNDIGE

 **Sabrina Goossens**
Verloskundige

05-28402286

info@verloskundigesabrina.nl

www.verloskundigesabrina.nl

www.facebook.com/verloskundigesabrina

www.instagram.com/verloskundigesabrina

Zandveld 13, 9946 CR, Groningen
Telefoon: 050-4517199
RVA: 62244608

M. Schippers Installatietechniek B.V.

- Ventilatie
- Badkamers
- Waterontharders
- Duurzame energie
- Centrale verwarming
- Service en onderhoud
- Loodgieters werkzaamheden

Telefoon 050-2112641

info@mschippers-installatietechniek.nl

www.mschippers.nl Groningen

Niet te veel mee bemoeien

Een van de mooie dingen van ons lichaam is dat het samen met het brein altijd de juiste balans zoekt, in houding, spieraanspanning, hartslag, bloeddruk, de beste houding op je racefiets of je schaats...

Het 'bemoeien' met ons lichaam kan je lijf-brein in de weg zitten, als je je spieren traint na een ongeluk of operatie, als je vindt dat je je houding moet verbeteren, omdat je last van je rug hebt of dat je móét ontspannen, omdat je het te druk hebt.

Als je goed voelt en luistert, als je niet te veel wilt en niet te bang bent en als je de signalen van je lichaam zo goed mogelijk leert begrijpen, dan vindt je lichaam wat bij je past en blijft het goed in het vinden

van balans en gezondheid. Als je hoort dat je buikspieren sterk moeten zijn om je rug te ontlasten, neem dat dan niet voor waar aan. Ga op onderzoek uit: waarom heb je rugklachten en, beter nog: waarom voelt je rug soms wel goed?

Het skelet zit in combinatie met spieren, pezen en banden zo logisch in elkaar, dat een beweging niet als een inspanning hoeft te voelen. Is dat wel zo, dan doe je te veel. Soms maak je de klacht zo erger of ontwikkel je een nieuwe klacht.

Geef je lichaam de tijd, leer voelen wat nodig is, blijf openstaan en blijf vooral genieten van je lichaam, hoeveel last je er ook van hebt. Zoek naar plekken die

wel fijn voelen, naar bewegingen die heerlijk voelen, ga eens afzien in plaats van voorzichtig zijn... Zo krijgt je lichaam de kans optimaal te herstellen. En wat nog niet goed gaat, kan nu nog niet. Daar hoeft je niet voor te trainen, dat komt vanzelf weer.

Zo werk ik in mijn praktijk, voor particulieren en bedrijven. Er is altijd een positief resultaat. Interesse, meer weten of wil je weten of ik je kan helpen met een specifiek klacht? Kom langs, koffie en thee staan klaar, je bent welkom.

*Robert Terpstra, oefentherapeut
Reitdiephaven 430, Groningen
www.bewegingsvrijheid.eu
06-43064633*

Bewoners Tjarriet ongerust over plannen datacenter

13

Er bestaan plannen om op het bedrijventerrein ten noorden van de Professor Uilkensweg een nieuw datacenter te bouwen, op de hoek met de Bunders. Bewoners van de Tjarriet kwamen daar bij toeval achter en zochten uit wat de plannen precies inhouden.

Ze vrezden voor geluidsoverlast, omdat het Datahotel van TCN jarenlang voor veel lawaai zorgde. Dat lawaai was afkomstig van de ventilatie van het gebouw en was bij tijd en wijlen erg luid. Na enkele jaren bleek dat de geluidsoverlast buiten de normen viel. Daarom is er wat aan gedaan en nu veroorzaakt het gebouw nauwelijks meer lawaai. De vraag is nu: hoeveel lawaai gaat het nieuwe gebouw veroorzaken?

Het nieuwe datacenter, van Bytesnet, komt circa honderd meter dicht bij de woningen staan dan het gebouw van TCN. Dat is gebleken uit een gesprek dat twee bewoners van de Tjarriet en plaatsvervangend voorzitter Dieuwke Visser van de wijkvereniging donderdag 28 september hebben gehad met de gemeente.

De Reitdiepers waren nogal verbaasd over wat ze te horen kregen over de locatie van het gebouw, want zelf hadden ze een

studie in handen naar vijf mogelijke locaties. De locatie die de gemeente donderdag noemde kwam in die hele studie niet voor! In deze studie werd een locatie aanbevolen die vlak tegen het Reitdiep aanligt, ten zuiden van de Professor Uilkensweg. Gelukkig gaat dat dus niet door.

De afvaardiging van de Reitdiepwijk kreeg van de gemeente te horen dat het gebied de bestemming bedrijventerrein heeft en dat er daarom geen beletsel is voor de bouw van een datacenter. Bovendien zal er niets tegen te doen zijn als het gebouw aan alle normen, zoals geluidsbelasting, voldoet.

Op veel vragen die gesteld werden, kon geen antwoord worden gegeven.

Wel is nu duidelijk dat de gemeente de vergunningaanvraag naar alle waarschijnlijkheid goedkeurt op 17 oktober en deze daarna publiceert. Dan is er zes weken tijd om een zogeheten zienswijze in te dienen tegen de plannen, maar zoals het er nu uitziet hebben bezwaren weinig kans.

Nabij het datacentrum komt Warmtestad. Dit zal grote gevolgen hebben voor de wijk volgens wetenschappelijke experts. Buurtbewoner Gert-Jan Verheij houdt een korte inventarisatie aardbevingsschade in de Reitdiepwijk om de politiek op andere gedachten te brengen. Via deze link komt u terecht bij meer info en 2 vragen (max. 2 minuten): tinyurl.com/aardbevingsschade
Geert Job Sevink

ARTISTIEK DAMES- EN HERENKAPSALON

(050) 556 57 54

Reddingiusweg 8
9744 BL Hoogkerk (Gr.)

info@kapsalon-artistiek.nl
www.kapsalon-artistiek.nl



Van woning tot wonen door 2KAD-Studio



Meer dan 17 jaar geleden ben ik neergestreken in de prachtige stad Groningen vol met kunst, cultuur en architectuur. Mijn naam is Károly Kaszás en ik kom uit Boedapest, Hongarije waar ik een tien jaar durende kunst –en ontwerp opleiding in de richting van architectuur en meubel heb gevolgd. Ik ben interieurarchitect van beroep.

Inmiddels heb ik meer dan 25 jaar ervaring als Interieurarchitect / Architectonisch Vormgever. Ik ontwerp architectonische plannen voor aan- en verbouwingen, interieurontwerpen, metamorfoses voor binnen en buiten, tuinontwikkelingen, etc. voor particuliere en zakelijke opdrachtgevers.

Sinds 2016 ben ik ook de leraar Binnenhuisarchitectuur voor de Interieuracademie in de drie noordelijke provincies. Uit deze ervaringen heb ik geleerd dat mensen meer persoonlijk geluk ervaren wanneer hun woning of bedrijfspand is aangepast aan hun persoonlijke en professionele wensen.

Een sterk ontwerp is afhankelijk van een goede samenhang tussen functies, sfeer, beleving, meubelen, licht, stoffering en kleurgebruik.

Een slim plan verdient zijn kosten gemakkelijk terug door een gedegen voorbereiding en (bouw) begeleiding. Dit zorgt voor houvast zodat je (doel) gerichte keuzes kunt maken in het bouwproces en in de aanschaf van meubelen, badkamer en/of keuken. De beloning is een eindresultaat dat naadloos aansluit op je wensen en dit voorkomt miskopen en teleurstellingen achteraf.

Gelukkig zie ik steeds meer tekenen dat hier in Nederland ook het besef groeit dat de architectuur meer van binnenuit moet komen. De bewoners moeten hun eigen verschillende levens zien in te richten met hun eigen persoonlijke wensen en identiteit. Het is nooit te laat om de ontstane rimpeltjes van het wonen en beleving glad te strijken!

Het is een intensief proces van **woning** tot **wonen** en ik bied houvast in het oerwoud van mogelijkheden en de keuzes aan meubelen en verlichting, materialen en kleuren. Door middel van plattegronden en 3D visualisaties schep ik een helder beeld voor de opdrachtgever en de uitvoerenden.

Iedereen heeft ideeën over wat hij of zij mooi vindt, maar om van alle ideeën tot een mooi en uniek samenhangend geheel te komen, is een goed ontwerp een uitkomst. Je hebt niet de nodige afstand tot je problematiek om objectief de beslissingen te kunnen nemen. Van een winkel kan je niet verwachten dat zij het totaal overzicht hebben van jouw situatie.

Van zelfsprekend ontwerp ik vanuit jouw oogpunt! Met uitgebreide steun en begeleiding tijdens het hele proces: doeltreffend, uniek en innovatief. Ik ben een expert in oplossingen bij krappe ruimtelijke situaties en in het creëren van een geraffineerd eenvoud als eindresultaat! Er zijn talloze en op maat gesneden mogelijkheden voor jou:

- Huisdokter – intern en/of extern verbouw
- Ontwerp voor nieuwe keuken, badkamer
- Ontwerp maatmeubelen
- Volledige of gedeeltelijke metamorfose
- Lichtadvies of een kleur –en schilderplan
- Ontwerp voor een tuin en buitenbeleving
- Wellness at home
- Interieur Concept voor bedrijf of thuiswerken

Professioneel advies nu voor iedereen betaalbaar en bereikbaar!

Nieuwsgierig? Kom binnen kijken op 2kad-studio.nl (flashplayer nodig!)
Of maak een afspraak voor een kosteloze kennismaking en offerte: info@2kad-studio.nl



Károly Kaszás

Architectonisch
Vormgever

G VOOR DIEREN !

Heeft uw huisdier **vuurwerkangst**?!
Start op tijd met ondersteunende medicatie!

Vragen? Bel gerust, of kijk op onze website, zoekwoord 'vuurwerkangst'

www.dierenartsreitdiep.nl

Dierenarts Reitdiep

Rollade**netjes**verstopping
Chocolade**vergiftiging**
Kerst**boom**versiering
Voedernetje

Leuke scrabblewoorden voor de feestdagen, maar soms de harde realiteit.

Let op uw huisdier!

Voor tips, zie 'tips voor de feestdagen' op onze website

Reitdiephaven 352
Tel: 050-8700030



Bakkerij Toos en Jet
Brood • Gebak • Belegde broodjes

50% korting

Deze bon geeft u 50 procent korting op één product naar keuze* bij Bakkerij Toos en Jet aan Reitdiephaven

Geldig in de maand november
* m.u.v. gebak

Reitdiephaven 251, Tel: 5566333  Bakkerij Toos en Jet

15



QUA VURE
H A A R S A L O N

Zijlsterried 8 Groningen 06 38 30 47 27
quavure.nl



Eggink

Giet- & coatvloeren, badkamer & toiletrenovaties, (betonlook) stuc- & tegelwerken

Zijlsterried 3
9746 PA Groningen
[T] 050-3023963, [M] 06-23942255
[I] www.eggink-maatwerk.nl
[E] info@eggink-maatwerk.nl
Eggink-maatwerk!



REITDIEP

MAKELAARDIJ

Bunderiet 22
9746 PX Groningen
050 5798391
info@reitdiepmakelaardij.nl

www.reitdiepmakelaardij.nl

NWWI
VBO MAKELAAR
funda

16

Een zorgplan voor katten met chronische nierziekte



Een van de meest voorkomende problemen bij de ouder wordende kat is een verminderde nierfunctie. Hoe eerder je dit diagnosticeert des te beter wordt de kwaliteit van leven, bovendien stijgt ook de levensverwachting.

Katten die veel slapen, minder speels zijn, vaak ook wat meer drinken en plassen worden altijd verdacht van verminderde nierfunctie. Vaak wordt het aan ouderdom geweten, maar een kat is pas oud als ze 18 is. En zelfs dan is het zaak de kwaliteit van leven te beoordelen en mogelijk te verbeteren.

Als de diagnose verminderde nierfunctie is gesteld dan noemen we dit een kat met CNZ (chronische nierziekte), CKD in het Engels. We hebben een uitgebreid protocol om deze katten te behandelen, waarin aandacht wordt besteed aan de kwaliteit van leven, een op maat behandeling, regelmatige controles en inzicht wordt gekregen in de prognose (levensverwachting).

Neem voor meer informatie contact op met Dierenarts Reitdiep via telefoonnummer 050-8700030. Eind oktober starten we met een interne verbouwing van Dierenarts Reitdiep, welke ongeveer een maand zal duren. U kunt in deze periode net als altijd bij onze praktijk terecht met uw huisdier(en). Daarnaast bent u van harte uitgenodigd om na de verbouwing een kijkje te komen nemen in ons gerestylede pand.

Dierenartsenpraktijk Zuidhorn / Reitdiep is voor spoedgevallen 24/7 bereikbaar.



Dierenarts Zuidhorn
Wilhelminalaan 7
9801 BC Zuidhorn
0594 50 12 80
info@dierenartszuidhorn.nl
www.dierenartszuidhorn.nl

Dierenarts Reitdiep
Reitdiephaven 352
9746 RJ Groningen
050 87 000 30
info@dierenartsreitdiep.nl
www.dierenartsreitdiep.nl



**Dierenarts
Reitdiep**

Lichaam & Geest

De samenwerking. Ik sta er soms zelf ook weer van te kijken hoe nauw en subtiel lichaam en geest (en gevoel) samenwerken. Het is haast zo dat elke vaak onbewust iets wat speelt in onze geest zijn representatie in het lichaam heeft. Zo kan je bijvoorbeeld zien aan hoe iemand zich beweegt of aan zijn houding wat zijn basisgevoel is van binnen. Iemand die moeiteloos beweegt, met gemak ruimte en lengte inneemt (rechttop staat) die voelt zich vaak wel onbewust zelfverzekerd en open naar de wereld toe. Omgekeerd zien we vaak ook wat een gebogen houding kan geven met soms nadelige gevolgen voor de schouders of rug (pijn en stijfheid). Wanneer we alleen maar de schouder of de rug of de houding behandelen en niet rekening houden met het innerlijk gevoel dan zal de klacht bijna nooit blijvend verteren en komt het later weer terug.

Zo wordt ook onze basis spierspanning (tonus) in ons lichaam bepaald door hoe we ons onbewust voelen, wat we met ons mee dragen. Natuurlijk ook als we eens van de fiets zijn gevallen en onze spieren aanspannen, kan dit ook de basisspanning een beetje verhogen (onbewust houden we beschermspanning dan vast). Dit alles vormt hoe we ons bewegen, en met hoeveel spierspanning we dit doen. Als je kijkt naar de logica van de bouw van het

lichaam dan kan ons lichaam moeiteloos, totaal moeiteloos bewegen. Maar als we dus met wat onnodige spierspanning bewegen dan licht daar vaak onbewust iets achter. De pest is dat je vrij makkelijk overbelastingsklachten opbouwt wanneer je beweegt met te veel spanning. Pijn, ontstekingen, stijve spieren, spit, hernia en ga nog maar even door.

Nu kan je die klachten allemaal apart en lokaal bekijken en daar iets doen: rekken, masseren, versterken ect. Maar dan is de kans groot dat de klacht gewoon weer terug komt. Ik kijk samen met jou naar de samenhang tussen je lichaam, tussen hoe je beweegt, en je gevoel. We kijken waar je onbewust uit balans bent en waarom je beweegt zoals je beweegt. Ik help je de basisspierspanning te normaliseren (doe ik veelal met de Trager Approach). Jij leert zowel op fysiek niveau makkelijker en comfortabel te bewegen en tegelijk leer je voelen wat er speelt in je hoofd en je gevoel / emoties. Haast of te veel wilskracht geeft vaak vervelende reacties in je lijf. Emoties die onderdrukt zijn doen dit onbewust ook. Omgekeerd leer je ook herkennen. Je lichaam wat vrij en ruim en moeiteloos beweegt weerspiegelt een geest die dat ook is, weerspiegelt een emotioneel leven wat in balans en in beweging is (emotie staat voor emoveren = uitgaande beweging).

Veelal hebben we het hier over langdurige overbelastingsklachten, chronische klachten, chronische pijn. Wil je graag behandeld worden op deze manier (holistisch) maar wil je wel een therapeut die dit alles praktisch, gevoelig, luchtig en met respect voor jou aanpakt dan moet je maar eens langs komen. Je kan altijd een kennismakingsgesprek met me hebben om te zien of je op de juiste plek bent.

Mijn droom van waaruit ik werk is dat ik iedereen terug bij zichzelf wil hebben. Echt jezelf voelen en weten hoe jij de dingen doet, wat past bij jou, jouw tempo, jouw ritme. Jouw specifieke spierspanning, jouw manier van bewegen. Jij begrijpt de logica van je klacht, jij begrijpt wat je kan doen en laten en jij voelt wat je nodig hebt. Dan pas spreken we over en echt blijvend resultaat en is de kans op herhaling minimaal.

Behandelingen worden vergoed door je zorgverzekeraar.

Hartelijke groet,

Robert Terpstra
Praktijk Bewegingsvrijheid,
oefen- en ontspanningstherapie
Reitdiephaven 430
06-43064633
www.bewegingsvrijheid.eu

VAKANTIEPLANNEN?

Personal
Touch Travel



zonnige strandvakantie
kampeerreis **STEDENTRIP**
huwelijksreis) in het buitenland

CRUISES groepsreizen
winterzon bestemmingen
verre rondreizen
persoonlijk bij u thuis **Gemak**
NIET DUURDER UIT *tijdsbesparend*
advies op maat **BETROUWBAAR**



Karin Bakker | 050-8511744 of 06-31914994
karin.bakker@personaltravel.nl
www.personaltravel.nl/karin-bakker

Nieuw scoutingseizoen van start bij De Havik

Op een hoge tafel voor het gebouw staat uitdagend een kan koffie voor de ouders. Een groep ouders komt hun kinderen halen die net twee uur hebben gespeeld bij de "Bevers". Andere groep komen hun "Welpen" brengen voor hun opkomst die om twee uur begint. Het is de eerste zaterdag na de zomervakantie dat Scoutinggroep de Havik weer opkomst heeft.



Het is niet dat de kinderen elkaar lange tijd niet gezien hebben. Tijdens de laatste week van de zomervakantie zijn ze met hun speltakken op kamp geweest in bosrijke gebieden als Dwingeloo en omgeving Ommen. Vorige week zijn alle kampmaterialen schoongemaakt en opgeruimd, waarna op deze zaterdag, 16 september, het nieuwe scoutingseizoen weer kan beginnen.

18

Voor veel kinderen is het ook meteen een beetje afscheid van hun eigen groep. Traditioneel verandert aan het begin van een nieuw scoutingseizoen een aantal kinderen van speltak. Dit gebeurt tijdens het 'Overvliegen', (wat op 23 september heeft plaatsgevonden, red.). Bevers die 7 jaar zijn geworden, worden Welp en Welpen van 11 jaar verruilen hun groene bloes voor de grijze bloes van de Scouts,

enzovoorts. Een jongetje draagt tijdens z'n laatste weekend als Bever al trots zijn nieuwe Welpenbloes. 's Ochtends vroeg, toen z'n ouders nog sliepen, keek hij al naar de weersverwachtingen om te zien wat hij aan moest naar scouting. Hij heeft het goed gezien. Het is droog gebleven tijdens de opkomst.

Rode draad

Het hoort bij wat een echte scout leert. Bij De Havik staat spel voorop in de verschillende leeftijdsgroepen, maar door het spel heen loopt een leerlijn, de zogenaamde Rode Draad. Zo leren de jongsten (de Bevers) de eerste knopen en andere beginselen van scouting. De wat oudere kinderen, de Welpen, borduren hierop verder en leren de basis van het 'pionieren'. Hiermee kunnen ze met houten palen en touw al hutten en

bouwwerken maken. De kinderen die al (bijna) naar de middelbare school gaan (de Scouts) kunnen al zelf een kamp opbouwen, inclusief een eigen kookplaats. Weer een stap verder, bij de Explorers, organiseert men zelf bijvoorbeeld al de kampen.

Terwijl een paar ouders koffie drinken, vinden de Bevers zich op rondom zelf-gemaakte raketten van snoepkokertjes. Hierin stoppen ze snoepjes die bij het nat worden gaan bruisen en zo luchtdruk opbouwen. Tot grote vreugde van de kinderen vliegen de raketjes ook echt de lucht in. Zonder batterijen, maar met een klein beetje natuurkunde.

Meer informatie over Scoutinggroep de Havik is te vinden op de-havik.nl en op Facebook.

 **annette versteeg**

Praktijk voor Remedial Teaching en huiswerkbegeleiding
met meer zelfvertrouwen naar school

- hulp bij leerproblemen op de basisschool
- (huiswerk) begeleiding voortgezet onderwijs
- ook voor kinderen met ADHD, ASS en dyslexie

Frederiksweg 27 ● 9831 NJ Aduard ● 050 403 1472 ● 06 1208 6920
annetteversteeg@gmail.com ● www.annetteversteeg.nl



STUDIO VOOR INTERIEUR EN LEEFOMGEVING

2KAD

www.2kad-studio.nl
Groningen TEL 050-3188859 EMAIL info@2kad-studio.nl

Creatieve therapie voor ouderen met beginnende dementie



Investeren in kwaliteit van leven

In Het Tekenatelier, praktijk voor creatieve coaching & therapie worden kinderen, (jong)volwassenen en ouderen begeleid. Creatief therapeut Johanna Hemstra uit de Tjariet legt uit wat de meerwaarde is van creatieve therapie voor ouderen. In het bijzonder voor ouderen die met vergeetachtigheid en beginnende dementie te maken hebben.

‘Bij creatieve therapie hoef je niet veel te praten, maar krijg je creatieve opdrachten die aansluiten bij je gedachten, gevoelens en verlangens. Wanneer je met beginnende dementie te maken krijgt, roept dat verschillende gevoelens op. Het lucht cliënten enorm op om zich te uiten: gevoelens van boosheid, angst of verdriet. Maar ook gedachten over afhankelijk worden en zorgen over de toekomst’, vertelt Johanna Hemstra.

‘Naar aanleiding hiervan krijgen cliënten eenvoudige creatieve opdrachten. Daar heb je geen ervaring of talent voor nodig. De ouderen kunnen kiezen uit kleurpotlood, houtskool, soft pastelkrijt, oliepastelkrijt, ecoline en acrylverf. Maar materialen als klei en speksteen zijn ook in het atelier.’

‘De voordelen van creatieve opdrachten zijn talrijk’, legt Johanna Hemstra uit. ‘Cliënten zitten minder in hun hoofd, maar maken meer contact met hun gevoel en beleving. Ook ervaren de ouderen meer helderheid in het hier en nu. Terwijl ze bijvoorbeeld aan het schilderen zijn, is hun aandacht meer gefocust op het moment dan op het verleden of de toekomst.’



‘Een ander voordeel’, vervolgt Johanna Hemstra, ‘is dat cliënten zelf bepalen hoe ze het werkstuk vormgeven. De cliënt heeft de regie. Dit wordt als positief ervaren, juist omdat ze in het dagelijkse leven merken dat ze de regie beginnen te verliezen. Bovendien doen de cliënten nieuwe, positieve ervaringen op, wat goed is voor hun zelfvertrouwen. De resultaten van de opdrachten zijn zichtbaar, iets waar de cliënten trots op zijn.’

Aan het einde van een sessie vertellen de cliënten over hun werkstuk. Hoe was het om te doen? Waar gaat het werkstuk over? Wat drukt het uit? Waar ben je tevreden over? Soms roept het beeld een bepaalde herinnering op, een andere keer wordt vooral de ervaring van het maken als plezierig ervaren. Ook genieten de ouderen van de stilte tijdens het creatief werken.

Johanna Hemstra: ‘De werkstukken geven letterlijk en figuurlijk kleur aan het bestaan van de ouderen. De dementie zal er niet door verdwijnen. Wel wordt het proces van vergeetachtigheid vertraagd en wordt er geïnvesteerd in de kwaliteit van leven.’
Meer informatie is te vinden op www.hettekenatelier.nl

het
teken
atelier

*Een beeld zegt meer
dan duizend woorden...*

- Creatieve coaching
- Creatieve therapie
- Creatieve workshops

Voor alle leeftijden

Gratis kennismaking

Johanna Hemstra
Creatief therapeut

Tjariet 58
9746 PE Groningen
050-318 75 40
j.hemstra@hettekenatelier.nl

www.hettekenatelier.nl

Creatieve coaching & therapie

Parkappartementen Reitdiephaven XVIII: Muizen

Op een mooie zonnige dag in april klonk een ijselijke gil! Wat was er aan de hand? Grote onrust in de Parkappartementen... Op een van de hogere verdiepingen van ons complex deed een muis een brute aanval op een van de bewoners. Wat te doen?! Gauw de schuifpui dicht, zodat het beest niet naar binnen kan...

Dan vraag je je af, hoe zo'n klein beest helemaal naar boven kan klimmen. Even checken bij de dierenarts, die immers ook in ons gebouw zit: die geeft aan dat het heel goed mogelijk is voor een muis, maar ook voor een marter, om langs de ruwe stenen - met ook nog eens diepliggende voegen - naar boven te klauteren. "Het is een eind, maar de stenen zijn net een ladder voor zo'n beestje. En als die op de vlucht is voor een kat of zo, dan kan die in z'n angst heel hoog komen..."

Dat is natuurlijk heel interessant, maar een muis op je balkon dat wil je niet! En oh wee: een steenmarter is al gesignaleerd in de parkeergarage; enkele gebruikers hebben hun auto al op een gaasmat gezet, om geknaagd aan hun kostbaar bezit te voorkomen. Nu maar hopen dat dát helpt, daar lopen de meningen nogal over uiteen.

En dan probeer je zo'n muizenbeest te vangen, eerst met een omgekeerde bloempot: klabats! Over de muis heen, maar te hard

geslagen op de balkontegels, de pot barstte open en grijnzend (althans zo leek het) sprong de muis weg, achter een stoel; stoel weg geschoven, muis ook weg... Het beest bleek onder de tegels te kunnen kruipen (die liggen verhoogd i.v.m. regenwaterafvoer).

De temperatuur van ons menselijk gestel begint dan aardig op te lopen: "Waar zit dat krengr!" Het krengr zat rustig met een paar ondeugende kraalooijes te kijken, wat er nu zou gaan gebeuren. Hij had beter kunnen vluchten: naar beneden of nog een etage hoger...

De bewoners van het muizenbalkon zijn naar de Action gegaan om muizenvallen te kopen. En dan komen de adviezen: "Je moet er pindakaas op smeren!" Hielp niet. "Nee, jonge kaas!" Hielp ook niet. "Oude kaas!" Ook niet! Met een gewoon stukje jongbelegen is het uiteindelijk gelukt om het krengr te vangen. Al peuzelend aan het jongbelegen sloeg de val dicht en brak de nek van het op zich aardige beestje. Een wrede einde, dat wel, maar ongedierte op, om en in onze Parkappartementen willen we niet. Geen park en dan wel "wilde" beesten, dat gaat niet samen. Misschien dat we toch eens wat boompjes moeten planten, op een mooie zonnige dag...

Een volgende keer meer.
Gerard Hartgers

20



©Arie van der Meer
FotostudioAM | Woldmeer Fotografie



Bij: *Arie van der Meer @Fotostudio AM | Woldmeer fotografie*
ben je altijd op het goede adres voor:

- fotoshoots individueel en groepen
- maken van een profielfoto (voor bijv. LinkedIn of website)
- kids fotofeestjes (bezorg je kind een hele bijzondere verjaardag)
- bedrijfsfotografie (foto's voor presentaties en/of de website)
- workshops fotografie (starten binnenkort weer)

Bij jou in de buurt en makkelijk parkeren!

Weiwerd 4
9746 CH Groningen

Mail of bel voor nadere informatie of het maken van een afspraak:

M: info@woldmeer.nl

Facebook: [woldmeer fotografie](#) (een like vinden wij heel fijn)

W: www.woldmeer.nl

T: 06 57344550

Arie van der Meer @Woldmeer fotografie | Fotostudio AM

L	E	K	K	E	R	S	P	E	P	P	E
S	A	A	L	U	C	E	P	S	S	I	R
D	E	C	E	M	B	E	R	N	C	E	K
I	O	O	H	K	A	D	O	T	H	T	I
V	E	R	R	A	S	S	E	N	O	E	N
S	N	N	S	N	E	E	U	W	U	E	D
U	E	T	O	L	L	I	A	M	W	S	E
A	G	P	O	P	D	N	M	A	I	Z	R
E	N	N	R	R	S	E	P	N	E	A	E
D	I	A	A	R	O	E	T	I	N	K	N
A	Z	A	A	V	O	N	D	Z	O	E	T
C	P	M	S	T	O	O	M	B	O	O	T

AVOND
CADEAUS
DAK
DECEMBER
HOOI
KINDEREN
LEKKERS
MAAN

MAILLOT
PAARD
PIET
POP
ROET
SCHOUW
SINT

SNEEUW
SPECULAAS
STOOMBOOT
VERRASSEN
ZAK
ZINGEN
ZOET

Sintpuzzel

De prijs van deze woordzoeker, een prachtig boeket bloemen en een leuk & lekker pakket wordt u aangeboden door:

MASH

net even anders

(woon)accessoires en bloemwerk
maar dan "net even anders"

Reitdiephaven 245, (naast JUMBO)
Tel. 050 2804715, www.mash groningen.nl

Stuur uw oplossing vóór 25 november 2017 naar:
reitdiepkrant@gmail.com o.v.v. uw naam en geboortedatum.
De winnaar krijgt uiterlijk 5 december 2017 bericht. Met dit bericht kunt u naar Mash om uw cadeau op te halen. Succes!

Uw pedicure op loopafstand.



Bauktje Meter Voetverzorging

Voor: complete voetverzorging
ook voor de diabetische voet
benen harsen
voet- en onderbeenmassage
voetverzorgingsproducten

Voor een afspraak
bel (050) 541 80 71
of direct via: www.bauktjemeter.nl

Hygiëne Arbeidsomstandigheden en Milieu gecertificeerd

Kromme Riet 28
9746 PW GRONINGEN

ProVOET
Algemene Nederlandse Beroepsorganisatie
voor Voetverzorgers/Pedicure

Hoge
voorjaarskorting
bij reservering
onderhoudsbeurt



BIJSTERVELD schilderwerken

Voor gedegen schilderwerk

Altijd een vrijblijvende totaal offerte.
Eigen timmerbeheer.

Wilt u mooi schilderwerk?

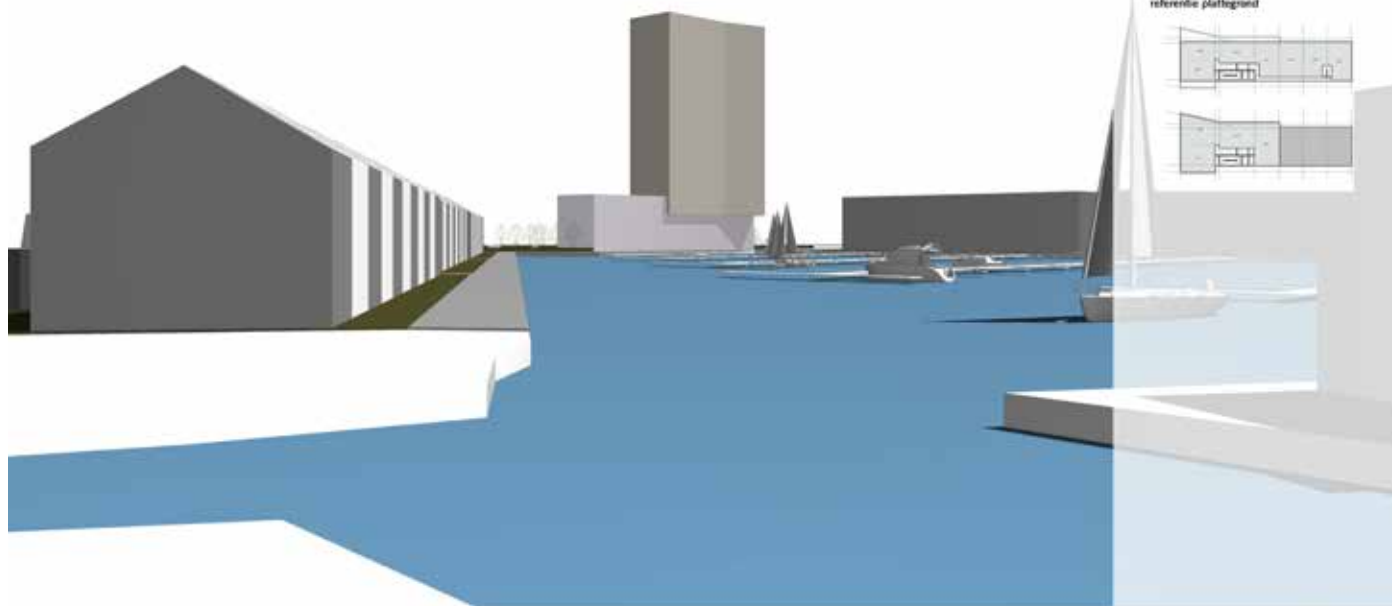
Offerteaanvraag gaarne via de mail.
Tweeveld@outlook.com

Graag tot ziens!

Ronald Bijsterveld
Klaver 42
EeldePaterswolde



Woontoren

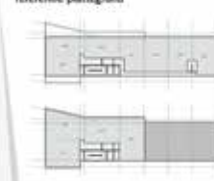


woontoren 53m | 4-spanner » sociale huur

opzet

- | 74 appartementen
- 59 beleggers woningen
- 15 sociale woningen
- | 17 verdiepingen
- begane grond 11m 2e verd. sociale huur
- 2 11m 11e verd. beleggers woningen
- | 53 m hoogte
- 81,4 parkeerplaatsen (74 x 1,1)
- | 4 11m 7 appartementen per laag
- | 53 11m 86m2 gbo per appartement

referentie plathgrond



Middeleeuwse stads woningzone Festivallocatie Reitdiephaven | woontoren variant E: 4-spanner 53m sociale huur

22

'Maar die woontoren, die komt er toch niet meer?' was afgelopen zomer een veelgestelde vraag aan de leden van het comité Bezorgde Bewoners Reitdiephaven. We kunnen deze vraag noch bevestigend noch ontkennend beantwoorden.

Er is veel te doen geweest omtrent het voorstellen van de gemeente om een bestemmingsplanwijziging voor de Festivallocatie aan de zuidkant van de Reitdiephaven door te voeren, dat is een ding dat wel zeker is. Het comité is gevormd om de zorgen namens direct omwonenden op een constructieve manier over te brengen aan de gemeente. Het comité heeft de wens uitgesproken dat de gemeente de leefbaarheid van de wijk dient en niet die van de projectontwikkelaar. Een overzicht van wat er zich heeft afgespeeld en waar we op dit moment in het proces zitten.

Op 26 april jl. publiceerde de gemeente Groningen de Planontwikkeling Festivallocatie Reitdiephaven. De Festivallocatie is het kleine stukje grond dat nog niet bebouwd is met tijdelijke speelvoorziening direct aan de haven. Het was in het bestemmingsplan altijd al verwoord dat de bebouwing van de haven aan die zijde gesloten zou kunnen worden. Het huidige

bestemmingsplan staat bebouwing toe tot 24 meter hoog en ca. 7 bouwlagen. De gemeente heeft alternatieve invullingen onderzocht en in 4 groepen ingedeeld. Binnen elke groep zijn weer verschillende varianten denkbaar.

1. Geen bebouwing
2. Bebouwing binnen het huidige bestemmingsplan.
3. Laagbouw, bijv. grondgebonden woningen
4. Hoogbouw (een of meer woontorens).

De gemeente heeft een voorkeur voor variant 4, mede omdat een projectontwikkelaar gemeld heeft interesse te hebben in deze grond. In de planontwikkeling presenteert de gemeente het voornemen om een woontoren op plint te plaatsen van 53 meter hoog (17 woonlagen, 74 appartementen met aan de zijkant van het gebouw 86 parkeerplaatsen). Ter referentie, de bestaande bebouwing van het havenkantoor en de verdieping is 12 meter hoog. Voor de bouw van een hoogbouwvariant is een wijziging van het huidige bestemmingsplan nodig. Met de planontwikkeling Festivallocatie Reitdiephaven stuurt het college van B&W aan op een wijziging van het bestemmingsplan.

Daarvoor is instemming van de raadsfracties in de gemeenteraad nodig.

De planontwikkeling is mede gebaseerd op een inspraakavond die de gemeente op 22 maart 2016 heeft gehouden. De gemeente heeft toen de bebouwingsvariant binnen het huidige bestemmingsplan afgezet tegen de hoogbouwvariant; destijds nog een toren van 70 meter hoog. Deze inspraakavond was een geste van de gemeente om de bewoners al in een vroegtijdig stadium te informeren en geen noodzakelijke stap in de procedure voor de wijziging van het bestemmingsplan. Naar aanleiding van de inspraakavond hebben vele omwonenden hun bezwaren tegen de hoogbouwvariant verwoord. De gemeente heeft op grond van deze bezwaren enkele aanpassingen aan het voorlopig ontwerp laten doorvoeren, bijvoorbeeld de voorgenomen bouwhoogte van 70 meter naar 53. Op basis van de door bewoners geuite bezwaren had de gemeente kunnen opmaken dat het draagvlak bij de bewoners voor de hoogbouwvariant niet al te groot was. Hoewel de bewoners het initiatief van de gemeente om ons in een zo vroeg stadium al te informeren toejuichen, overheerste in april dit jaar toch vooral de teleurstelling dat er zo weinig was

gedaan met de inspraak. De teleurstelling ontstond door de verslaglegging van de gemeente waarin de planontwikkeling werd toegelicht. De geïnventariseerde bewonersargumenten vanuit de inspraakronde werden voor een deel beschreven als subjectieve gevoelsmatige reacties. Een aantal puur inhoudelijke argumenten zoals windhinder en verkeersdruk werden eenvoudig aan de kant geschoven of er werd gezegd dat er nog nader onderzoek nodig was. De gemeente zelf schreef in de planontwikkeling zaken als 'hoogbouw draagt bij aan het versterken van het bijzondere karakter van de stedelijke haven' en 'hoogbouw is spraakmakend'; voor het comité net zo goed subjectieve gevoelsmatige reacties. Inhoudelijke argumenten als woningnood voor jongeren in de stad Groningen worden door het comité natuurlijk erkend. Hierbij wordt geattendeerd op een gereedliggend bestemmingsplan voor de Struktonlocatie bij de fietsbrug richting Zernike waar hoogbouw gepleegd kan worden met 393 jongerenappartementen.

In reactie op de planontwikkeling heeft het comité een tweetal brieven gestuurd naar het college van B&W en de raadsfracties waarin de nadrukkelijke wens is geuit om goed te onderzoeken wat de gevolgen van hoogbouw op de wijk en de haven zijn. Daarnaast heeft zij gesprekken gevoerd met de politieke partijen, ambtenaren en wethouders met als resultaat dat het college van B&W erkende dat er eerst nader onderzoek moet plaats vinden om de plannen tot de bouw van een woontoren definitief op haalbaarheid te beoordelen. Deze onderzoeken richten zich op de gevolgen van windhinder, toename van verkeersdruk, economische impact van een woontoren op de exploitatie van de haven en de voorzieningen rondom de haven, alternatieven voor plaatsing van een gebouw op de Festivallocatie en een nieuwe studie naar schaduwwerking aangezien het ontwerp van de woontoren is aangepast. De procedure voor het wijzigen van het bestemmingsplan is dus vooralsnog niet

opgestart. Het is dus aan de raadsfracties of ze het college van B&W uiteindelijk toestemming geven nadat de aanvullende onderzoeken uitgevoerd zijn.

Op dit moment zijn de stemmen blijven steken op 15 voor hoogbouw, 15 tegen en D66 beraadt zich nog. Zij hebben 9 van de 39 raadszetels. Mocht het zover komen dat er wel wordt ingestemd met een wijziging van het bestemmingsplan, dan kent die formele procedure ook nog een aantal inspraakrondes.

Tot nu toe is het dus zeer effectief gebleken dat wij als bewoners van de Reitdiepwijk van ons hebben laten horen. Natuurlijk blijft het comité in de tussentijd druk uitoefenen.

Daarbij hebben we uw steun en expertise nodig. Wilt u ons helpen met uw expertise? Laat het ons weten via comitewoontoren@reitdiepwijk.nl.

HarbourKidz
Baby- en kinderkleding,
accessoires en cadeaus

Reitdiephaven 259
Groningen
tel. 050-2301323
www.harbourkidz.nl

volg ons ook op:
f t i

LOOX, rathie &, SOLE & MOULTY, VINGINO, Nissini Vi, Z8

PONY- EN PAARDRIJLESSEN

Bij The Horse Farm kun je op een veilige en leuke manier leren pony- of paardrijden. Met veel persoonlijke aandacht in kleine groepjes van 4-6 personen. Voor kinderen én volwassenen. Je kunt ook bij ons terecht voor je kinderfeest!

Kom eens langs of maak een afspraak voor een proefles!
The Horse Farm ligt 4 km boven Groningen aan het Reitdiep.

The Horse Farm
paardensportcentrum

The Horse Farm Scholleweg 2 Garnwerd-Wierumerschouw
tel: 0621 554 663 contact@horsefarm.nl www.horsefarm.nl



De verkeerscommissie van de Reitdiepwijk heeft overuren gedraaid afgelopen jaar. Hieronder geven we een overzicht van de zaken die afgelopen maanden de revue zijn gepasseerd.

Verkeersveiligheid is 'hot'

De gemeenteraad van Groningen heeft het thema verkeersveiligheid dit jaar nadrukkelijk geagendeerd. Overlastmeldpunten laten namelijk zien dat verkeersoverlast inmiddels bovenaan staat op de lijst van ervaren overlast.

De gemeente heeft zich laten informeren over dit thema via een zogenaamde 'Expert Meeting Verkeersveiligheid'. Veilig verkeer Nederland, de politie, de Universiteit van Groningen en vele anderen hebben de gemeente van informatie voorzien.

Vervolgens heeft de gemeente alle wijken benaderd en geïnventariseerd welke verkeersproblematiek er in de wijken speelt. Tijdens een Hoorzitting Verkeersveiligheid in mei heeft de Verkeerscommissie van de Reitdiepwijk, samen met vele commissies van de andere Groningse wijken, richting de raadsleden aangegeven waar zij zich zorgen om maken in hun wijk. De klachten gaan voornamelijk over gedrag van verkeergebruikers, het gebrek aan handhaving van snelheidsbeperkingen en technische inrichting van de openbare ruimte. Naar aanleiding van de door de Verkeerscommissie naar voren gebrachte punten zijn rondom het winkelgebied in onze wijk enkele snelheidsmetingen gedaan. We kunnen slechts hopen dat ook de andere aanbevelingen gehoor zullen vinden. Dank gaat uit naar de wijkbewoners die gehoor hebben gegeven aan de oproep om verkeersproblematiek aan ons door te geven.

In juli is er een motie aangenomen door een meerderheid van het college om de verkeersveiligheid in de wijken te vergroten. Van jaar tot jaar blijkt uit de Leefbaarheidsmonitor dat verkeersonveiligheid door wijkbewoners aangemerkt wordt als belangrijkste probleem dat aangepakt moet worden. Het aantal knelpunten dat gemeld wordt stijgt. Verder blijkt onder meer dat Groningen per 1000 inwoners 17 ongevallen telt, waarvoor in vergelijkbare steden 11 per jaar geldt.

Op woensdag 20 september jl. stond het onderwerp weer op de agenda van de commissie Beheer en Verkeer van de gemeente. Wethouder Paul de Rook gaf in die vergadering aan dat er in het 'Meerjarenprogramma Verkeer en Vervoer' specifiek aandacht zal zijn voor het onderwerp verkeersveiligheid. De gemeente kent een niet al te rooskleurig financieel meerjarenbeleid. De puzzel van de uitwerking van de begroting is momenteel nog niet rond, wat zoveel wil zeggen als dat er momenteel onvoldoende budget is om alle knelpunten te verbeteren. De Rook gaf aan dat de factor gedrag ook deel van het probleem is. De gemeente wil daarom meer optrekken met de politie. De handhaving wil men beter organiseren. Dhr. de Rook omschreef dat als bewoners klagen dat er te hard wordt gereden in een 30 km zone zij eigenlijk over zichzelf klagen. Als je dan kijkt naar de Reitdiepwijk heeft hij daar slechts gedeeltelijk gelijk in. De 30 km zone bij de Hoogeweg ter hoogte van de Groene Enclave wordt niet enkel gebruikt door bewoners en de Reitdiephaven langs alle winkels zeker niet. Als in ieder geval de bewoners hun snelheid aanpassen scheelt dit al aanzienlijk. De wethouder wil graag meer wijkgericht werken en de verkeerscommissie van de Reitdiepwijk kijkt daar naar uit. Het aanpassen van gedrag kost geen geld. We zouden graag met ludieke acties verkeersdeelnemers wijzen op hun gedrag.

Onze kinderen in de Rietwierde

Ruim 600 kinderen proberen dagelijks op veilige wijze de scholen te bereiken. Eind 2016 heeft de verkeerscommissie van de Reitdiepwijk het project 'Verkeersveilige schoolomgeving' van Veilig Verkeer Nederland bij de gebruikers van de Rietwierde geïnitieerd. Er is een verkeerswerkgroep opgericht waarin beide directeurs van de scholen, de directeur van kdv Kits, vertegenwoordigers van de MR van beide scholen en ouders van kinderen van beide scholen zitting hebben.

Veilig in het verkeer bewegen is een combinatie van gedrag en de juiste technische inrichting van de openbare ruimte.

Inrichting

Via een enquête is er geïnventariseerd waarop het heersende gevoel van verkeersonveiligheid is gebaseerd en hoe de technische inrichting van de openbare ruimte rondom de scholen verbeterd zou kunnen worden. De resultaten van die enquête zijn besproken met de gemeente. De gemeente heeft de verkeerssituatie rondom de scholen en de dependance opnieuw bekeken. Men is opnieuw aan de tekentafel gegaan. Uiteindelijk is de werkgroep met de gemeente gekomen tot een maatregelenkaart. Dat wil zeggen een reeks van aanpassingen die leiden tot meer veiligheid. Als je zegt dat de maatregelenkaart 100% behelst, is er momenteel geld beschikbaar voor 53%. In eerste instantie volgen er enkele tijdelijke aanpassingen. De gemeente heeft toegezegd in 2018 verdere veranderingen aan kruispunten door te voeren. De werkgroep en de verkeerscommissie zijn erg blij met dit nieuws. De overige veranderingen blijven via een wensenlijst in beeld. De ouders van de kinderen op de scholen worden in de nieuwsbrieven van de scholen op de hoogte gehouden van de activiteiten van de verkeerswerkgroep.

Gedrag

Het aspect gedrag komt terug in het maken van een verkeersplan. Daarin komen afspraken te staan die de gebruikers van de Rietwierde met elkaar maken zodat alle kinderen op veilige wijze de scholen kunnen bereiken. Een voorbeeld is het gebruik van de kiss & ride-zone bij de scholen. Deze is bedoeld om kinderen af te zetten en verder te rijden, niet om te parkeren. De komende maanden

worden gebruikt om met elkaar af te spreken welk gedrag gewenst is en welke gedrag niet.

Veranderingen ringweg

De provincie is beheerder van de ringweg van Groningen. De gemeente is beheerder van alle aansluitingen op de ringweg. Vanaf ca. 2020 wil de provincie de westelijke ringweg ongelijkvloers maken, zoals dit al in andere gedeelten van de stad is gebeurd. De verwachting is dat men de komende maanden met alle partijen om tafel gaat om te gaan schetsen. Enige jaren geleden waren er al kleine veranderingen waarbij er toen sprake was het kruispunt Hoogeweg / Friesestraatweg te laten vervallen. Mede op verzoek van de verkeerscommissie Reitdiepwijk en de ondernemersvereniging Reitdiephaven is dit kruispunt toentertijd in aangepaste vorm gehandhaafd. Het kruispunt zal echter bij het ongelijkvloers maken alsnog komen te vervallen. Als verkeerscommissie Reitdiepwijk hebben we bij de gemeente en provincie laten weten dat wij actief mee willen denken over de ontwerpen. De beoogde veranderingen aan de ringweg kunnen in de toekomst grote gevolgen hebben voor de verkeersdruk in de wijk. 2020 lijkt nog ver weg, maar willen we als wijkbewoners invloed kunnen hebben op de ontwerpen, dan is het zaak nu alert te zijn.

Mocht u actief willen meedenken en meewerken met de verkeerscommissie; op de website reitdiepwijk.nl staat een vacature en hoe u ons kunt bereiken.

Verkeerscommissie Reitdiepwijk



www.zetstrabouw.nl

zetstra
bouw
groningen

onderhoud - renovatie - verbouw - nieuwbouw - inbraakpreventie

Hoendiep 101 tel: 050-3121369 fax 050-3126434



Welke katten met gedragsproblemen mag ik dit najaar helpen?



Gedragstherapie voor katten. Wat is dat nu weer?

Mijn naam is Harmanna Huisjes en ik woon in de Reitdiepwijk aan de Bunderriet. Ik ben in opleiding voor Gedragstherapeut voor katten. Dat is een HBO opleiding van bijna drie jaar.

Inmiddels ben ik bezig met mijn laatste jaar, mijn afstudeerjaar zogezegd. In het laatste jaar dient de student negen katten met gedragsproblemen te behandelen. Inmiddels heb ik al zes katten en hun eigenaren mogen helpen. Nog drie te gaan dus. Ik zou het heel fijn vinden als er wellicht nog een paar katten zijn in en om de Reitdiepwijk die mijn hulp nodig hebben. Evenals hun baasjes. Ook als u iemand kent met een kat met gedragsproblemen, heel graag!! Omdat ik nog niet afgestudeerd ben, doe ik dat geheel gratis.

Waarom Gedragstherapie voor katten en is dat nodig?

Katten zijn enorm leuke en bijzondere dieren. Ze zijn intelligent, zelfstandig, grappig en ondeugend. Maar ze zijn ook heel gevoelig en ontwikkelen soms zomaar (zo het lijkt) probleemgedrag. Meestal ontdekken we dat pas op het moment dat we er zelf last van krijgen. De kat zelf heeft er helaas al veel langer last van.

Wat kan er allemaal mis gaan:

- Agressie naar mensen, soortgenoten of andere dieren
- Sproeien en/of onzindelijkheid
- Krabben aan voorwerpen, waar we dat liever niet zien
- Niet alleen kunnen zijn
- Stress en angst; voor bijvoorbeeld buur(t) katten die ongevraagd binnen komen
- Zichzelf beschadigen door bijvoorbeeld overmatige vachtverzorging
- allerlei vormen van agressie

Help mijn kat is te dik

Naast het behandelen van katse problemen, hoort er bij het afstudeerjaar ook een wetenschappelijk onderzoek. Mijn onderzoek gaat over overgewicht oftewel obesitas. Heeft iemand één of meerdere katten met overgewicht en moet de kat afvallen van de dierenarts? Is uw kat te dik en in behandeling bij de Dierenarts Reitdiep? Vanaf maandag 9 oktober ligt daar in de wachtkamer een korte vragenlijst. Veel dank als u die wilt invullen. De vragenlijst kan ook via internet ingevuld worden. Geeft u me een berichtje in de mail en ik stuur u de vragenlijst toe. Vooral in een meerkatshuishouding kan er onverwachte agressie ontstaan en kan uiteindelijk het afval programma in de weg staan. Dat is uiteraard niet de bedoeling, want door obese kunnen er grote gezondheidsproblemen ontstaan net als bij de mens.

Lezingen

Het lijkt me heel leuk om eens een lezing te geven over de kat, bijvoorbeeld over de lichaamstaal van de kat. Hoe lees ik mijn kat? Voor veel mensen is dat nog best een lastige, terwijl het voor de kat zoveel verschil kan maken als de eigenaar begrijpt wat de kat bedoelt. Ik verzorg graag een lezing op school of in het wijkgebouw.

Katten oppas bij de kat thuis

Naast het vak van Gedragstherapeut ga ik ook oppas voor de katten en andere kleine huisdieren oppakken. Wil men op vakantie of is er een andere reden dat de kat verzorgd moet worden, dan kom ik bij de klant thuis om de kat te verzorgen.



Harmanna Huisjes
harmannahuisjes@gmail.com



Een kijkje bij De Verbinding

Ik werd uitgenodigd een kijkje te nemen bij De Verbinding, een constructiebedrijf in hout en aluminium. Dit bedrijf is speciaal, want de medewerkers bij De Verbinding zijn bijna allemaal doof. Deze mensen maken prachtige dingen, zo ook een dakkapel bij de familie Dik in onze buurt. Wie weet kunnen ze meer mensen uit de wijk blij maken en kunnen we op deze manier iets voor elkaar betekenen.



Familie Dik: 'Tijdens de productie van onze dakkapel hebben we mogen kijken bij de Verbinding. Bijzonder om te zien dat er een werkomgeving is ingericht voor mensen met een gehoorbeperking. Deze mensen kunnen daardoor hun vak uitoefenen! Wijzelf zijn natuurlijk heel blij met onze dakkapel. Het levert ons enorm veel extra ruimte en licht op!'

Ik word hartelijk ontvangen door de commercieel directeur Annelies Hasper. Zij vertelt met zoveel passie over het bedrijf. De mensen die er werken maken zulke mooie dingen. Dat blijkt als we een rondje door de fabriek lopen. Wat een mooie spullen staan hier en wat een betrokken medewerkers. Waar ik om moest lachen was dat een medewerker zijn heftruck in de achteruit versnelling had staan, hij was eerst nog ergens anders mee bezig gegaan. Maar

dat (vervelende) achteruitrijd piepje ging de hele tijd af. Niemand die er last van had natuurlijk, dus er werd vrolijk doorgewerkt. Het heeft ook voordelen!

Waarmee zou De Verbinding u van dienst kunnen zijn?

- Aluminium ramen en schuifpuien
- Dakkapellen (zie foto familie Dik). In de showroom aan Osloweg 137b in Groningen kunt u zien welke dakkapellen er gemaakt worden
- Houtskeletbouw (De Verbinding maakt delen van het huis)
- Prefab meterkast

De Verbinding levert vakwerk tegen concurrerende prijzen. Mocht je een dakkapel willen, denk dan even aan deze bijzondere vakmensen!

27

Colofon

De Reitdiep wijkkrant is de krant voor de bewoners van het Reitdiepgebied en wordt gemaakt door vrijwilligers. De wijkkrant verschijnt twee keer per jaar.

Redactie

Coördinatie: Marieke Oldenburger en Arie van der Meer
Opmaak: Karin van der Vegt, www.revista-ontwerp.nl

Aanleveren

Kopij, advertentieplaatsing en prijzen:
mail naar: reitdiepkrant@gmail.com

Advertenties

In deze wijkkrant bestaat de mogelijkheid te adverteren. Hieronder een tabel met de prijzen per advertentie per uitgave voor het kalenderjaar 2017.

Formaten, breedte x hoogte:

Hele pagina = 185 x 265 mm: 166 euro
Halve pagina = 185 x 130 mm: 83 euro
1/4 pagina = 90 x 130 mm: 50 euro
1/8 pagina = 90 x 60 mm: 30 euro

Aanleveren als pdf naar reitdiepkrant@gmail.com



VAKGARAGE[®]
VELDMA JANSEN



HÉT ADRES VOOR ELK AUTOMERK.

U kunt bij ons o.a. terecht voor:

- ✓ Onderhoud, reparatie en schadeherstel van alle automerken
- ✓ APK keuring
- ✓ Banden, trekhaken en accessoires
- ✓ AircoCheck, VakantieCheck, WinterCheck
- ✓ Garantie, Vakgarage Autoverzekering, vervangend vervoer
- ✓ Verkoop nieuwe en gebruikte auto's
- ✓ Caravancontroles
- ✓ Avia tankstation
- ✓ Pak 'n Bak

KIJK VOOR AL ONZE ACTIES & DIENSTEN OP: WWW.VAKGARAGEVELDMAJANSEN.NL

Friesestraatweg 231 | 9743 AE Groningen | T (050) 571 99 00 | E info@vakgarageveldmajansen.nl