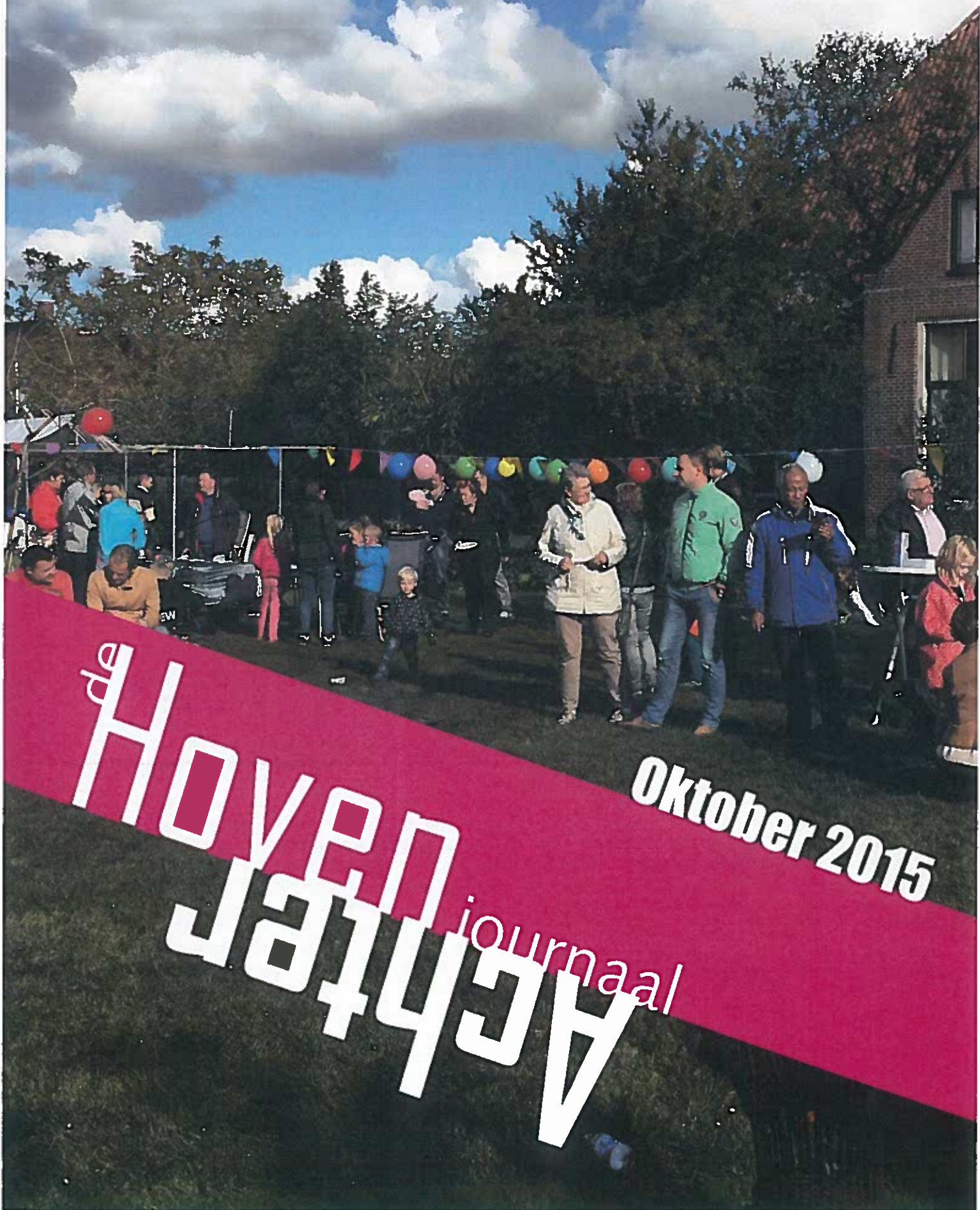


Met o.a. BUURTPREVENTIE-ZORGSERVICEPUNT - APPELS EN PEREN - RECEPT en nog veel meer!



Hoven Achtste Jaar

Oktober 2015

journaal

ACHTER DE HOVEN.....zijn wij allemaal

Ik loop langs kwekerij De Haan, waar mevrouw De Haan haar kleurrijke chrysanten voor een paar euro's aanbiedt. De appel- en perenbomen langs het wandelpad zitten vol fruit. Sommige vruchten liggen te rotten op de grond, zalig voor de insecten. Zij ruimen de boel weer keurig op; de cirkel van de natuur.

"Van wie zijn die appels en peren eigenlijk?", vraagt een wijkbewoner, een Duitse studente, die haar moeder de schitterende strook groen langs de Potmarge laat zien. Vol trots vertel ik dat je de appels en peren rustig kunt plukken en dat we ook nog rode bessen, bramen én kruiden in de wijk hebben. Op het bankje bij de waterspeelplaats, mooie hangplek voor jongeren in de zwoele zomeravonden, vertel ik over de rijke geschiedenis van het gebied...over De Hoven. Over de wens van een stel bewoners om met het plaatsen van vruchtdragende bomen en struiken de oude historie weer wil laten leven. "Mooi initiatief, maar wie moet dat allemaal verzorgen en onderhouden?"

Tja...jammer genoeg met te weinig buurtbewoners. Eigenlijk zouden we er allemaal de schouders onder moeten zetten, leg ik uit, ieder op zijn eigen manier in zijn eigen tijd. Ja, ik ken het verhaal wel van twee handwerkende mensen die uitgeput op de bank ploffen en DWDD kijken. Die wereld draait zo wie zo wel door. Je talenten inzetten voor je eigen omgeving, draagt bij aan een plezieriger en zelfs veiliger wonen.



Je mag best wel wat investeren in je omgeving; dat is ook investeren in jezelf. Vele handen maken nog steeds licht werk en zelf je handen uit de mouwen steken geeft minder irritatie dan het op het bordje van de ander leggen. Over mensen in de wijk die niks te doen hebben, is er dus veel zinvol werk te doen. Mensen die ongelukkigerwijs geen werk hebben, kunnen in hun eigen omgeving weer een opstap naar werk maken. De beide vrouwen met mij op het hangplekbankje kijken mij aan alsof ik van een andere wereld kom. Misschien is dat ook wel zo, maar ik vind het niet zo van een andere wereld als we in onze buurt investeren voor we het op het bordje van bijvoorbeeld de gemeente leggen. Het kost allemaal bakken vol geld en in onze buurt kunnen wij dat met elkaar wel iets aan doen.

Voorbeelden? Als we allemaal lid worden van dezelfde energiemaatschappij kunnen we 75 euro per aansluiting investeren in de wijk voor energiebesparende maatregelen. Tel dat voor onze wijk maar eens op! Als we voldoende mensen bereid vinden om in het kader van buurtpreventie een uurtje door de wijk te lopen, leveren we een bijdrage aan het veilig wonen in onze buurt! Als de banner wappert bij 't Knooppunt is het ZorgServicePunt open. Daar zitten vrijwillige buurtbewoners van de Zorgcoöperatie 'Samenhove' om andere buurtbewoners te helpen de weg te vinden in het doolhof van regels en mogelijkheden in de zorg. We kunnen elkaar helpen! Dat is niet alleen goed voor de ander maar ook voor onszelf. De beide vrouwen staan op. Zijn ze mijn overtuigend geleuter soms zat? We zeggen elkaar gedag. Ze plukken appels van de appelboom langs het pad en de studente roept in mijn richting "Wij eten vanavond appelmoes!"

~Harry Wiersma

Voorwoord	2
Inhoud	2
Heerlijke peertjes	3
Peertjes in toffeesaus	3
Eetbare wettergriente	3
Een stukje historie	4
Kidzclub	4
Hoera, een Kansenkas!	4
Buurtpreventieteam komt naar je toe!	5
Burendag	6
Burendag	7
Opening ZorgServicePunt	8
Recept van Kindermoestuin 't Hofje	9
Zout	10
Hermann, de KnoopKar	10
Bijenhôtel	11
Cursus fruitbomen snoeien	11
Wijkbewoner en...	12
Colofon	12
Wij zoeken jou	12
De Opstandingskerk	12
Uitslag prijsvraag	12



HEERLIJKE PEERTJES!

Heerlijke peertjes van Knoops Parrepaadsje
Dit voorjaar heeft buurtcoöperatie de Hoftuinen in samenwerking met de gemeente Leeuwarden een Perenlaan gerealiseerd aan het fiets- en looppad Mariënburgraad. Het zijn verschillende oude rassen, van handperen tot stoofperen. Dit najaar gaan we kunstzinnige informatieborden plaatsen zodat het voor een ieder duidelijk is welke peren aan welke boom zitten.



Lekker recept!

PEREN IN TOFFEESAUS

Ingrediënten

- 4 mooie peren
- 200 gram suiker
- 1 volle eetlepel boter
- 2 stukken steranijs
- 1 laurierblaadje
- 1 takje tijm
- 200 milliliter slagroom

Bereidingswijze

Schil de peren, snij ze elk in zes parten en verwijder het klokhuis. Smelt intussen de suiker in een pan en voeg de boter toe als de suiker mooi gekleurd is. Roer en voeg de stukken peer en specerijen en kruiden toe. Laat ongeveer 10 minuten pruttelen. Voeg dan, als de peren zacht beginnen te worden, de slagroom toe en kook nog ongeveer 2 minuten zachtjes door. Verwijder de anijssterren, de tijm en laurier en serveer!

EETBARE WETTERGRIENTE

18 September heeft buurtcoöperatie de Hoftuinen samen met ecooloog Henk Jansen, Gerard en Tilly Groenewoud en Buij een bezoek gebracht aan het natuurgebied Bûtenfjild van It Fryskea Gea. In overleg met It Fryske Gea hebben wij diverse soorten eetbare

getransplanteerd zoals lisdodde, watermunt, pijlkruid, waterkers, etc.

Deze planten zijn vervolgens uitgezet op het terrein van de Watercampus en nu hopen dat ze

**aanslaan zodat we volgend jaar hier heerlijke thee van kunnen zetten en/of gerechten van kunnen maken...
jummie jummie..!**



EEN STUKJE HISTORIE

DE BERNARDUS BUMASTRAAT

De Bernardus Bumastraat kreeg op 11 december 1924 haar naam. Deze straat is genoemd naar Mr. Bernardus Buma (1770-1838). Hij was gedurende de Franse tijd, en ook daarna, Burgemeester van Leeuwarden.



Het kruidenierswinkeltje op de hoek werd later later een winkel in huishoudelijke elektronica. De eigenaar Westerhuis had in de Bernardus Bumastraat (achter de winkel) een fietsenmakerij. Later werd in de winkel 'Snackbar Bert' gevestigd, daarna 'Snackbar Dave' en nu de alom bekende Snackbar 'De Hoven'.

Bron: oudleeuwarden.nl

KIDZCLUB

Hé, DOE JE MEE?

Op woensdagmiddag vanaf 4 november is er in de Opstandingskerk weer KIDZCLUB voor kinderen van de basisschool vanaf groep 3. Vanaf half drie kun je gewoon binnen binnenlopen voor een spelletje tafelvoetbal, tafeltennis of gewoon een ander leuk spel en er staat drinken voor je klaar. Vanaf drie uur beginnen we dan met de KIDZCLUB. Geen saai uurtje zitten, maar écht meedoen. We gaan zingen, dansen, knutselen, toneelspelen en ga zo maar door. Houd je niet van knutselen of juist wel? Geen probleem. We hebben voor alle soorten kinderen een leuk programma. Doe je mee?



Als de KIDZCLUB-vlag buiten staat, dan hebben we club. Er is KIDZCLUB op woensdag 4 november, 18 november, 2 december, 16 december en 30 december.

Adres: Achter de Hoven 272, Leeuwarden.
Vragen? Bel met Joukje op 06-17202400.

HOERA, EEN KANSENKAS!



Hoera! Kansenkas voor 'de Marene' en de kindermoestuin 't Hofje'. Nog dit jaar wordt er een ruime kas geplaatst bij dak- en thuislozenopvang 'de Marene'. Deze kas gaat het moestuinseizoen verlengen. Vanaf het vroege voorjaar kan er in de kas al (voor)gezaaid worden en tot laat in het jaar kunnen er van de volle grond van de kas groenten worden geoogst. Heerlijk voor de verschillende kookactiviteiten.

De kinderen van de kindermoestuin 't Hofje' en de bewoners van 'de Marene' gaan allebei gebruik maken van de kas. Soms apart, een enkele keer ook samen. De kas is mogelijk door subsidie van de Rabobank en wordt op 18 november geplaatst. Je hoort nog wanneer de feestelijke opening zal zijn!

BUURTPREVENTIE KOMT NAAR JE TOE!

In elke stadswijk gebeurt wel eens wat. Achter de Hoven, met haar 1300 huishoudens, vormt daarop geen uitzondering. Nog geen jaar geleden is met steun vanuit de gemeente en het Wijkplatform het Buurtpreventieteam Achter de Hoven opgericht. Dit team is in korte tijd uitgegroeid tot één van de grootste wijkpreventieteams die de stad Leeuwarden rijk is. Zo'n 13 tot 14 vrijwilligers, mannen en vrouwen, maken in tweetallen dagelijks een ronde door de wijk.

Zij zijn herkenbaar aan de door de gemeente verstrekte blauwe jasjes met geel opschrift. Tijdens deze rondes signaleren zij kleine en grote zaken die in de wijk spelen en zij geven deze informatie aan elkaar door. Het team heeft daardoor een goed overzicht van wat er in de wijk speelt en kan zonodig informatie doorspelen naar gemeente en/of wijkagent. Het Buurtpreventieteam voelt zich door deze officiële instanties serieus genomen, en dat is maar goed ook: zij zijn immers de oren en ogen van onze wijk. Wijkbewoners spreken de medewerkers gemakkelijk aan: "Mensen ervaren meestal geen drempel om met ons een gesprek aan te knopen", geeft Nienke aan, "Het geeft bewoners een veilig gevoel dat we hier rondlopen".

Nienke is al lid van het wijkteam vanaf de oprichting. Samen met haar partner Martin zet zij zich graag in voor de buurt. Als medewerkers komen ze van alles tegen: illegaal gedumpt afval, sluipverkeer, straten waar te hard gereden wordt, zwervers die een tentenkamp bouwen, maar ook peuters die zonder toezicht te dicht bij de waterkant spelen.

Een medewerker van de Buurtpreventie heeft geen extra bevoegdheden, maar kan bewoners wel helpen door aandacht te geven en een luisterend oor te bieden en door samen met hen op zoek te gaan naar mogelijke oplossingen voor problemen die spelen.

Als er veel klachten komen over bepaalde plekken in de buurt, wordt er door het team extra gepatrouilleerd.

Het Buurtpreventieteam is trots op de rol die ze spelen in de wijk. Zij wonen er zelf en willen de buurt graag leefbaar houden. "Je merkt echt dat mensen het waarderen dat we er zijn", zegt medewerker Buurtpreventie Eric. "Het is fijn iets te kunnen doen voor de buurt en je blijft er zelf ook nog fit bij!", beaamt zijn vrouw Karin, die ook meeloopt. "We kijken niet alleen naar ongeregelde zaken, we letten ook op andere zaken zoals armoede in de wijk of sociale problemen", voegt Karin toe, "Als we kunnen doorverwijzen, bijvoorbeeld naar de Zorgcoöperatie, dan geeft dat voldoening".



Selfie van Nienke & Marlin



Harald en Eric tijdens hun ronde

De Buurtpreventiemedewerkers raken steeds beter op elkaar ingespeeld. De ervaring van het afgelopen jaar maakt dat ze alert zijn. Ze weten wat belangrijke signalen zijn vanuit de buurt waarop moet worden gelet.

~Ankie Boelema

Wil jij je steentje bijdragen aan veiligheid in de wijk? Sluit je dan aan bij het Buurtpreventieteam via Pascal: pascalvanderwaal@hotmail.com.

BURENDAG SEPTEMBER 2015!



Wat een stralende dag, die 26 september!
Heerlijke temperatuur, lekker zonnetje en zompig gras.

Door steun van het OranjeFonds en een hoop vrijwilligers uit de wijk is er een Burendag georganiseerd. En geslaagd was het, zeker dankzij alle aanwezige buurtgenoten, jong en oud!



Voor de kleintjes een springkussen waar gretig gebruik van is gemaakt. Prachtig geschminkte koppies al rennend met hun ijsje vanaf snackbar de Hoven naar het inmiddels modderig geworden Conimexveldje.



Geroezemoes en geklets onder het genot van koffie en thee, de heerlijke geuren van zelfgemaakte pompoensoep, vlees en vis van de barbecue door Resto van Harte. Gezellige muziek op de achtergrond door de muzikanten van de Opstandingskerk, vlakbij de vuurkorven die een lekkere warmte gaven aan de killer wordende middag.



Buurtbewoners en wijkcoöperaties die hun kunnen en activiteiten ten toon stelden. Ik weet nu tenminste wat Aqua delight en Reiki is! Wat gebeurt er eigenlijk veel in onze wijk!



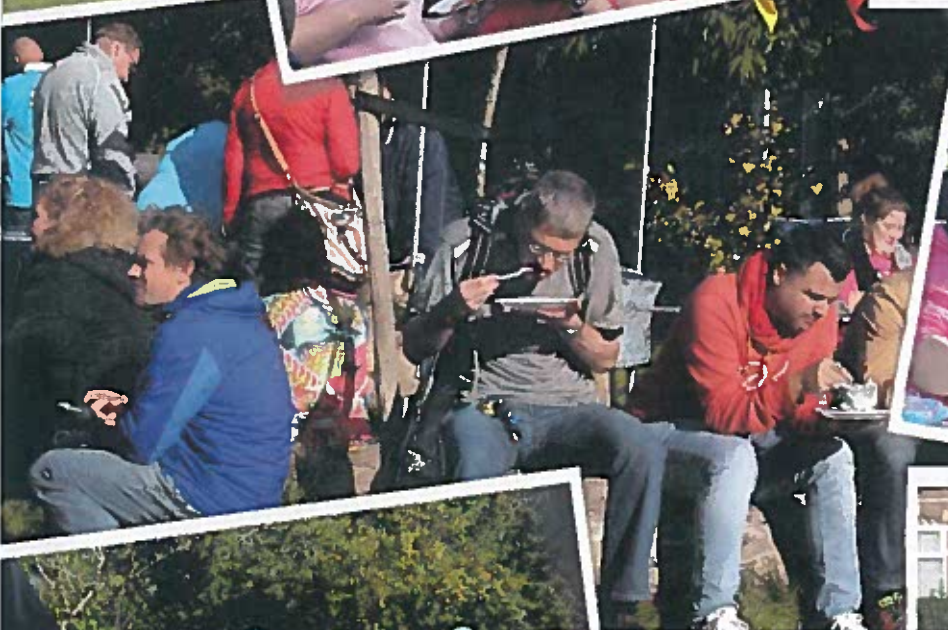
Kort gezegd, een heel gezellige middag, door en voor de buurt! Voor herhaling vatbaar!



-De impressie van een aanwezige buurtbewoner..



Prachtige foto's, gemaakt door Bert-Jan Tiekstra!



OPENING ZORGSERVICEPUNT

ZORGCOÖPERATIE SAMENHOVE

Na ons verhaal in het vorige wijkjournaal hebben we niet stil gezeten! Inmiddels is ons bestuur uitgebreid tot 5 personen en bestaat uit Coby Tiekstra (voorzitter), Bianca Vrieler (secretaris), Jochum van Montfoort (penningmeester), Geke Hoekema en Johannes Beima. Uiteraard allemaal bewoners uit Achter de Hoven. Een mooi clubje vol ideeën en energie!

We zijn vooral bezig geweest met de inrichting van het ZorgServicePunt dat inmiddels open is met 2 prachtige, uitnodigende kantoren in wijkcentrum 't Knooppunt. Op maandag 21 september jl. was de (zakelijke) opening van het ZorgServicePunt.

Een twintigtal gasten, waaronder mensen uit de zorg, de wijk en de politiek, werden verwelkomd door het bestuur. Coby Tiekstra, voorzitter, legde in haar welkomstwoord uit wat de Zorgcoöperatie inhoudt en wat deze kan betekenen voor de wijk Achter de Hoven en haar bewoners:



Na de speech werd een toast uitgebracht op Zorgcoöperatie SamenHove, de samenwerking met andere partijen, maar vooral op de wijk Achter de Hoven en haar bewoners! Onder het genot van een hapje en een drankje werd er zeer geanimeerd gesproken over dit initiatief en de diverse mogelijkheden die Zorgcoöperatie SamenHove kan en wil bieden. Een officiële opening voor alle bewoners uit de wijk volgt nog, deze heeft wat meer voorbereiding nodig.

Op dit moment zitten we voor je klaar op elke dinsdagochtend van 10.00-12.00 en op elke donderdagavond van 19.00-21.00. (let op: 1ste kerstdag en oudejaarsdag zijn we gesloten)

Ons telefoonnummer is: 058-2023060
Emailadres: info@samenhove.nl
Facebook: Zorgcoöperatie SamenHove
Website: www.samenhove.nl

We hopen je snel te zien op 1 van deze 2 dagen. Want zonder jou bestaan we niet! Zorgcoöperatie SamenHove is een aanwinst voor en door onze wijk Achter de Hoven!

Waarom een ZorgServicePunt in dit mooie stukje Leeuwarden, Achter de Hoven.

Door de invoering van het nieuwe zorgstelsel kan het zijn dat mensen die hulp dan wel zorg nodig hebben, dit niet of niet doeltreffend genoeg krijgen en dus buiten de boot vallen. Omdat wij vinden dat iedereen recht op hulp en zorg heeft, hebben we besloten het ZorgServicePunt op te richten, een laagdrempelig informatiepunt waar iedereen welkom is en iets voor een ander kan betekenen. Wij willen bewerkstelligen dat mensen in onze wijk naar elkaar omkijken. We willen de kennis die in de wijk is, hetzij op een vakgebied, hetzij van of over de bewoners en waar de saamhorigheid groot is.

Dit betekent voor de medewerkers van het ZorgServicePunt dat men aangeeft wat men graag zou willen en kunnen doen waarop binnen het ZorgServicePunt gekeken wordt of er iemand is met een bijpassende hulpvraag en vervolgens gekoppeld kan worden. Een voorbeeld hiervan is ons Project Vervoer en Begeleiding, wat inhoudt dat een medewerker meegaat met de wijkbewoner naar bv. de huisarts, desgewenst bij het gesprek aanwezig is, vervolgens de wijkbewoner weer thuisbrengt en eventueel even napraat en een kopje thee meedrinkt. Dit is ons verhaal in een notendop, maar wij hopen dat het duidelijk is dat wij het nieuwe zorgstelsel niet zien als een belemmering, maar als een uitdaging om je medemens te helpen!



RECEPT VAN KINDERMOESTUIN 't HOFJE

BIETENSTAMPPOT MET APPEL EN SPEK

Zoet, hartig, smeuïg en in een half uurtje op tafel! Een hoofdgerecht voor 4 personen.

Een overheerlijk recept van Trienke Sijperda van kindermoeistuin 't Hofje. Deze stamppot heeft zij met de buurtkinderen gemaakt en is absoluut het proberen waard!

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappel
50 g boter
300 g gerookte spekblokjes (duopak)
1 ui
500 g gekookte bietjes
1 appel (schoongeboend)

Eet smakelijk!

Bereiden

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook in water met zout in 20 min. gaar.
2. Verhit ondertussen 25 g boter in een koekenpan en bak de spekblokjes in 6 min. knapperig. Snijd de ui in halve ringen. Voeg de ui toe aan het spek en bak 1 min. mee.
3. Schil de bietjes en snijd ze in blokjes. Voeg de bietjes toe en bak 4 min. mee.
4. Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in stukjes. Voeg ze toe aan het bietenmengsel.
5. Giet de aardappelen af en vang wat kookvocht op. Stamp de aardappelen met de rest van de boter en het kookvocht met de pureestamper tot een smeuïge puree.
6. Schep het bietenmengsel erdoor en breng op smaak met peper en zout.

ZOUT

MINDER ZOUT ETEN

Vorige week las ik dat de inname van zout sinds 2011 met 5% is gedaald. Dat lijkt een gunstige ontwikkeling, maar is het toch niet...

Uit onderzoek van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) blijkt dat de zoutinname sinds 2011 met 5% is gedaald. Met name de verlaging van het zoutgehalte in brood en kaas hebben hieraan bijgedragen.

De schadelijke stof in zout is natrium. Brood heeft sinds 2011 een 21% lager natriumgehalte. In kaas is het natriumgehalte circa 11% lager, maar het natriumgehalte verschilt aanzienlijk per kaassoort. Brood en kaas zijn belangrijk voor de dagelijkse natriuminname, brood draagt circa 28% bij en kaas 10%. Bewerkte groenten, peulvruchten en aardappelchips hebben ook een lager natriumgehalte gekregen, respectievelijk 28%, 54% en 29% minder. In andere voedingsmiddelen (zoals vleeswaren, soepen en sauzen) bleef het natriumgehalte gelijk, terwijl in 2013 voor vleeswaren wel afspraken voor zoutverlaging zijn gemaakt!

Eind 2015 zou het zoutgehalte in worst, ham, paté en andere vleesproducten met 10% zijn verlaagd. Eind 2014 zijn ook voor soepen en sauzen afspraken gemaakt over het verlagen van het natriumgehalte. Ook in deze groepen is nog geen natriumverlaging gerealiseerd. De gegevens uit het rapport zijn eind 2014 gebruikt om de Tweede Kamer te informeren over de voortgang van het Akkoord Verbetering Productsamenstelling. In dit akkoord is afgesproken om de gehalten aan zout, (verzadigd) vet en energie (suiker, vet) in voedingsmiddelen stapsgewijs te verlagen. Het akkoord loopt tot 2020.

Ondanks de verbeteringen nemen wij gemiddeld nog steeds 9 gram zout per dag in plaats van de gewenste 6 gram. Als de industrie zich aan het akkoord houdt, zal dat enorm schelen. En dat geeft weer gezondheidswinst door het verminderen van de kans op hart- en vaatziekten, maar ook op nierziekten!

WIL JE MEER WETEN?

Neem dan contact op met Irene van der Vuurst, diëtist.
Tel.: 0566-651991 of kijk op www.libra-dieetadvisering.nl.
Irene houdt op dinsdag en donderdag spreekuur in Medisch Centrum Buitenhove, J.H. Knoopstraat 6h.



HERMANN, DE KNOOPKAR

Sibe Jan Kramer (wijkgenoot en vormgever) heeft in het kader van Culturele Inbeslagname Watercampus een fruitkar ontworpen voor buurtcoöperatie de Hofuinen.

Met deze bakfiets, gebaseerd op de ouderwetse groente- en fruitkarren, kan de Hofuinen haar producten aanbieden op markten en voor gebruik in de wijk.

Inspiratie haalde Sibe Jan o.a. uit de boeken van J.H. Knoop, de tuinman van Maria Louise van Hessen-Kassel. Zij is de stammoeder van ons koningshuis en liet Johann Hermann Knoop in 1732 vanuit het Duitse Kassel naar Leeuwarden overkomen. Knoop had in Kassel de kneepjes van het vak geleerd van zijn vader die als hovenier werkzaam was aan het hof van Maria Louises vader Karel, de landgraaf van Hessen-Kassel. In Leeuwarden was Knoop verantwoordelijk voor de inrichting en het onderhoud van de tuinen van Mariënborg, het buitenverblijf van Maria Louise waar tegenwoordig scholengemeenschap Comenius staat.



Naast deze tuin heeft Knoop diverse andere tuinen aangelegd, maar ook belangrijke boeken over vruchten en andere onderwerpen geschreven. De prachtige gravures uit deze boeken zijn schitterend ingekleurd door de dochters van Knoop en/of zijn uitgever. Deze prenten komen terug in de KnoopKar. Ook heeft Sibe Jan kleurplaten van de gravures aan de kinderen in de wijk uitgedeeld, zodat de dochters (en zonen) in Achter de Hoven ze op hedendaagse wijze kunnen inkleuren.



Maar er zijn meer aanknopingspunten met de geschiedenis van de wijk in het ontwerp van de kar: Sibe Jan vond in de archieven van het HCL een foto Nieuw Mariënborg, een Hervormde kweekschool die wederom op dezelfde locatie stond als het huidige Comenius. Op deze foto staat een markant fietsenhok, waarvan de vorm terug zal komen in de huif van de bakfiets.

De KnoopKar zal eind dit jaar gereed zijn en je kunt het project volgen op www.facebook.com/achterdehoven.leeuwarden en op www.sibejan.nl.

BIJENHOTEL

Het Bijenhotel geschonken door Prorail i.v.m. Bijenlint (zie vorige wijkjournaal) is dit voorjaar geplaatst nabij de Watercampus. Als verrassing en ondersteuning van ons initiatief heeft de gemeente er nog eentje bij geplaatst!



CURSUS FRUITBOMEN SNOEIEN

Achter de Hoven is een groene wijk om trots op te zijn, met zijn vele fruitbomen op gemeenteground en bij particulieren. Fruitbomen vragen soms om wat (snoei)onderhoud.



Wil je leren hoe je het beste jouw fruitbomen kunt snoeien?
Wijkcoöperatie de 'Hoftuinen' biedt in samenwerking met Landschapsbeheer Friesland een snoeicursus aan. Er zijn 2 gezellige theorieavonden op dinsdagavond 17 en 24 november en op zaterdag 13 februari breng je, wat je hebt gehoord in de praktijk. In onze eigen wijk met hulp van de mensen van de hoogstambrigade en docent Nina Abbing.

Wanneer: dinsdagavond 17 en 24 november van 19.30-22.00 uur en zaterdag 13 februari van 10.00-15.00

Waar: 'de Marene', Knoopstraat 2 Leeuwarden

Opgeven: voor 13 november bij t.sietsma@ecachterdehoven.nl

Docent: Nina Abbing

Maximum: 25 personen

Kosten: Maximaal 35 euro Inclusief koffie, thee en soep op de praktijkdag. De 'Hoftuinen' probeert nog meer subsidie te krijgen om de kosten te drukken. Mensen die graag mee willen doen en voor wie dit bedrag een bezwaar is, kunnen contact opnemen met t.sietsma@ecachterdehoven.nl.

WIJKBEWONER EN...

...ONDERNEMER:

JOHAN VISSER-BREIDENBACH.

Johan woont in Achter de Hoven en hier heeft hij ook zijn Reikipraktijk Kinyoubi. Maar wat is Reiki nu eigenlijk?



Fotografie: Tryntsje Nauta

Reiki' betekent 'Universele Levensenergie en is een vorm van werken met universele energie. Reiki is wat op een natuurlijke manier gebeurt. In deze vorm wordt de energie doorgegeven via de handen. Degene die de hand oplegt maakt iemand niet beter maar fungeert alleen als doorgeefluik. Het is de ontvanger van deze die, zij het onbewust, het werk verricht. Dit werk houdt in dat lichaam en geest weer voeding krijgen om zichzelf in balans te brengen.

De optredende bijwerkingen van deze energiemassage zijn dat kwalen, ontstaan door disharmonie, verminderen of zelfs verdwijnen. Doordat het lichaam lekker in zijn vel gaat zitten zal het emotionele lichaam zich ook beter gaan voelen. Het ontvangen van een Reiki- behandeling kan spannend zijn omdat het een onbekend iets is.

Wat kun je verwachten? Er brandt een aantal kaarsen en er speelt rustige muziek die je helpt ontspannen. Zo kun je de sessie het beste ontvangen en er het meeste uithalen. Aan het eind van de behandeling wordt de aura afgestroken. Dit wordt gedaan door een aantal rustige gebaren boven het lichaam die van je persoonlijke energieveld van je kruin tot je tenen gaan. Daarna kun je rustig aan weer overeind gaan zitten. Het is gebruikelijk dat je een glas water aangeboden wordt.

Ben je geïnteresseerd geraakt? Maak dan een afspraak voor een intakegesprek. Hierin maken we kennis met elkaar, bespreken we je klachten, bekijken we of Reiki kan helpen en stellen we het doel vast. Het intakegesprek duurt ongeveer een half uur en is gratis!

Reikipraktijk Kinyoubi, Johan Visser-Breidenbach
Telefoon: 06 42638928
www.reikipraktijk-kintoubi.nl

COLOFON

REDACTIE

Harry Wiersma
Ankie Boelema
Karin Hollenberg

FOTOGRAFIE, ILLUSTRATIES & GASTSCHRIJVERS

Hendrikus Venema
Coby Tiekstra
Tine Sietsma
Karin Hollenberg
Ankie Boelema
Trienke Sijperda
Tine Sietsma
Geke Hoekema
Eric Spakman
Johan Visser-Breidenbach
Tryntsje Nauta
Bert Jan Tiekstra
Joukje Wijngaarden
Harry Wiersma
Nienke Lantinga
Sine Jan Kramer
Irene van der Vuurst
Peter Wijngaarden

VORMGEVING

wijkjournaal: Karin Hollenberg
activiteitenkalender: Coby Tiekstra

OPLAGE

1175

PRINTSERVICE

STIP, Leeuwarden

BEZORGING

G. Balk

WIJ ZOEKEN JOU!

WIJ zoeken JOU

Achter de Hoven is op zoek naar een creatieveling die samen met de buurtcoöperaties en het bewonersplatform een website wil gaan bouwen en onderhouden.

Ben jij handig en creatief en heb je zin om samen met ons Achter de Hoven aan te sluiten op het digitale tijdperk? Stuur dan een mail naar hendrikus.venema@gmail.com.

UITSLAG PRIJSVRAAG

De oplossing van de prijsvraag 'Waar is deze foto genomen' uit het vorige wijkjournaal is het gevelplaatje op Spoorstraat 4. De boomspiegel ter waarde van 25 euro is gewonnen door **Dieuwke van der Wal**. Dieuwke, gefeliciteerd!



DE OPSTANDINGSKERK

Wij geloven dat de kerk de beste plek is om te zijn. Niet omdat wij zo volmaakt zijn (eerder het tegendeel), maar omdat we door Jezus Christus God mogen leren kennen. We ontdekken zijn liefde, we beleven zijn vreugde, we voelen Zijn vrede en we krijgen zekerheid voor dit leven en voor de eeuwigheid. Daar worden wij wel enthousiast van. Daarom zingen we zondagmorgen in onze diensten met leuke liederen en vrolijke muziek. Maar ook kunnen we stil luisteren naar wat God zegt. Om steeds meer te ontdekken wat een prachtige God Hij is!

We nodigen u uit om dat voor uzelf te ontdekken, of in ieder geval een keertje te komen kijken! Iedere zondagmorgen om 10.00 uur beginnen wij. Na afloop gratis koffie!

U bent van harte welkom.

Locatie: Achter de Hoven 272.

Wilt u meer weten bel dan met Dénis van der Bijl: 06 22868988.



www.facebook.com/achterdehoven.leeuwarden

Xerox® WorkCentre® 7845

SMTP-overdrachtsrapport



Opdrachtstatus: MISLUKT

Opdrachten door gebruiker geannuleerd.

Opdrachtinformatie

Apparaatnaam: 041multi
Verzenddatum: 12/11/15
Verzendtijd: 11:00
Gescande beelden: 5
Grootte: 0
Naam bijlage:
Formaat: PDF-beeldbestand
Gecodeerde e-mail: Nee

SMTP-server

Adres:

mailleeuwarden.nl:25

Berichtinstellingen:

Onderwerp: Gescand vanaf een multifunctionele ...
Van: marjolijn.bakker@leeuwarden.nl
Antwoord aan: marjolijn.bakker@leeuwarden.nl
Naar:

1. marjolijn.bakker@leeuwarden.nl

