



Een kinderspiegel

'Als ik oud word neem ik blonde krullen
ik neem geen spataders, geen onderkin,
en als ik rimpels krijg omdat ik vijftig ben
dan neem ik vrolijke, niet van die lange om mijn mond
alleen wat kraaiepotjes om mijn ogen.

Ik ga nooit liegen of bedriegen, waarom zou ik
en niemand gaat ooit liegen tegen mij.
Ik neem niet van die vieze vette
grijze pieken en ik ga zeker ook niet
stinken uit mijn mond.

Ik neem een hond drie poezen en een geit
die binnen mag, dat is gezellig,
de keutels kunnen mij niet schelen.
De poezen mogen in mijn bed
de hond gaat op het kleedje.

Ik neem ook hele leuke planten met veel bloemen
niet van die saaie sprieten en geen luis, of zoiets raars.
Ik neem een hele lieve man die tamelijk beroemd is
de hele dag en ook de hele nacht
blijven wij als maar bij elkaar.'

Judith Herzberg (uit: 'Strijklicht', 1971)

Beste lezer,

En als je ouder wordt kun je ook hele leuke cursussen en workshops bij Open de Poort volgen om jong te blijven!

Hopelijk hebben jullie allemaal mooie zomermaanden gehad. De vakanties zijn voorbij, scholen en universiteiten beginnen weer. De temperatuur zakt af en toe, het wordt buiten wat wisselvalliger.

We gaan ons oriënteren op het najaar.

UITGELICHT

In september starten we met ons najaarsprogramma. Er zijn een aantal nieuwe cursussen of eenmalige workshops. Kijk voor meer informatie op onze website.

- 'Luister naar je Pen' van Tatjana Schut. Creatief dagboekschrijven, 5x op woensdagmorgen.
- Mantra in Beweging met Judith Grob. Een combinatie van mantra zingen en kleine bewegingen, 4x op dinsdagmorgen.
- Basiscursus Stemexpressie door Harm Jan Prins. Kom kennismaken met jouw stem, 4x op donderdagavond.
- Adempauze, rust en ontspanning met Harm Jan Prins. Via ademen leren ontspannen, 5x op woensdagavond.
- Een workshop van Jan Kuipers Alma met de titel 'De Zin van het Bestaan: Aanwezigheid.' Op zondagmiddag 5 oktober.

En de bekende cursussen en cursusleiders. Dit zijn:

- Verschillende vormen van Yoga: Yin met Irene, Intuïtieve Flow met Tollak en Dru met Olaf
- Intuïtief Beeldend Werken, workshops Thuiskomen met Mariska
- Zen meditatie met David
- Ontspanningsmassage en Lichaam, intuïtie en aanraking met Emma
- Zangworkshops en Sing Inn met Lies
- Tai Chi voor beginners of gevorderden met Jan
- Sacrale Dans met Cobi

Houd onze website in de gaten! Er worden regelmatig nieuwe activiteiten toegevoegd.

[CURSUSSEN & INLOOPACTIVITEITEN | Open De Poort](#)

Een nazomergroet van ons allen,

Kees van Vliet, Willem de Lange, Pablo ter Borg en Trijny Sants



Moesstraat 20 | 9717 JW Groningen | KvK 90373901

bestuur@opendepoort.nl |||| www.opendepoort.nl