

**Eb**

Na zevenen, de avond kruipt mijn  
lichaam in, schuurt de wakkere  
energie laag voor laag af

Het zand knarst onder mijn blote  
voeten, de zee groet ze, zoals altijd  
volledig omsluitend, koud

Bij de waterlijn lonkt een  
middelgrote schelp, opnieuw zal  
ze de zee in mijn oor fluisteren

Mijn bloed stopt met stromen,  
mijn oren met horen,  
mijn woorden met vertellen.

Het wordt stil,  
stiller, stilte. Stil  
In mijn hoofd

*Wouter van Heiningen*

**Beste lezer,**

Een Beeldgedicht van Wouter van Heiningen, eindigend met stil, stiller, stilte. Ontspanning in het hoofd. Wat heerlijk. 25 Oktober is de Dag van de Stilte. Verlang jij ook wel eens naar een dag met veel stilte? Of houd je wel van de reuring van de stad? In Open de Poort vinden allerlei activiteiten plaats, maar er is ook altijd ruimte voor stilte of verstillig.

Wie we niet in stilte willen laten gaan is Emma Putman. Zij heeft 2 jaar geleden de AOW-leeftijd bereikt en heeft onlangs besloten om te stoppen met haar lessen, zij het wel met enige pijn in het hart. Ze is met enige tussenpozen een kleine 20 jaar betrokken geweest bij De Poort en daarna Open de Poort.

Emma heeft altijd met heel veel plezier haar massagecursussen gegeven, waarin zij hulp had van meerdere assistenten. Er komt heel wat kijken bij het goed laten verlopen van een massagecursus en om cursisten hierin zorgvuldig en met respect te begeleiden! Heel bijzonder waren voor Emma de twee jaren waarin zij vijf vrouwen een professionele opleiding heeft gegeven.

Het bestuur dankt Emma voor de mooie en zorgvuldige lessen die ze altijd heeft verzorgd! We plannen nog een persoonlijk moment met elkaar.

#### **GEPLANDE ACTIVITEITEN VOOR HET NAJAAR**

- Op zondagmiddag 4 oktober geeft Robbie de Groot om 15.00u. op veler verzoek een pianoconcert, waarbij hij eigen composities speelt. De toegang is gratis.
- Lifecoach Jaap geeft op dinsdagavond 17 november een workshop 'Hoe overleef ik ziekten en overlijdens?' We maken het allemaal mee, vooral als we ouder worden. De avond is gratis, wel graag opgeven. De avond is van 20.00-21.30u.
- Op maandagavond 5 oktober start de cursus 'Argentijnse Tango' met Iván en Petra Torres. Er zijn 2 groepen.
- Een 8-weekse training Mindfulness door Sijmen Weitenberg, die gegeven wordt op 3 verschillende dagen en tijdstippen.
- Herstelyoga met Monique van der Meché, 8x op donderdagmorgen. Eerste groep start op 3 september, 2<sup>e</sup> groep op 29 oktober.
- Willem de Lange geeft 'Zin in Zingen', 1x per maand op vrijdagmiddag.
- De Engelstalige Yoga Class met Jessie Gordon op woensdagavond.
- Harm Jan Prins geeft om de week de cursus Klankkoor op woensdagavond.
- Sacrale Dans door Cobi Mennes op donderdagmorgen.
- Jan Top verzorgt de Tai Chi lessen. De beginnerscursus op woensdagmiddag, de gevorderden op donderdagmiddag.
- Zen op vrijdagavond door leerlingen van Yke Radema, 2x per maand.
- Intuïtieve Flow Yoga met Tollak, wekelijks op maandagavond.

**Kijk dus af en toe op onze website voor meer informatie:** [www.opendepoort.nl](http://www.opendepoort.nl)

We wensen jullie een hele mooie septembermaand!

Met hartelijke groeten,

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



Moesstraat 20 | 9717 JW Groningen | KvK 90373901  
[bestuur@opendepoort.nl](mailto:bestuur@opendepoort.nl) | [www.opendepoort.nl](http://www.opendepoort.nl)