Nieuwsbrief Open de Poort november 2026, nummer 34



HET VOLMAAKTE

Ik gaf mijn kind een zilveren bal.
Het werd zijn één, het werd zijn al;
en hij die steeds met ieder deelt,
hij schreit als iemand er mee speelt.

Ik sprak tot hem met zacht vermaan;
hij zag mij lang verwonderd aan
en liet toen stil zijn tranen gaan.

Ik gaf mijn kind een zilveren bal:
bracht ik zijn onschuld nu ten val?
Of ben ik blind? – Het goddelijk kind
hield in zijn handjes het heelal.

Ida Gerhardt
Uit: Trouw Poëziecollectie 2013

Beste lezer,

De wintertijd is ingegaan. Het is vroeg donker. De avonden in huis worden langer. De kaarsjes gaan weer aan. We maken het in huis nog gezelliger, terwijl het buiten kouder wordt. Voor velen ook een periode om wat meer naar binnen te keren.

Speciale aandacht vragen we voor een workshop over ouder worden en alles wat daarbij een rol speelt. Hier komen pittige vragen aan bod over ziekte, pijn, beperkingen, verlies en rouw. De weg is voor iedereen anders. Raak je ontmoedigd of kun je nog genieten? Kunnen we elkaar ook tot steun zijn? Wat troost jou?
De avond wordt geleid door lifecoach Jaap Bakkelo en vindt plaats op dinsdag 17 november, start om 20.00 uur, toegang gratis. Graag opgeven bij secretariaat@opendepoort.nl.

ACTIVITEITEN VOOR DE KOMENDE PERIODE

- Een 8-weekse training Mindfulness door Sijmen Weitenberg, die op 2 verschillende tijdstippen gegeven word. Deze zijn beide gestart, aansluiten is niet meer mogelijk. In januari start de training opnieuw.
- Herstelyoga met Monique van der Meché, 8x op donderdagmorgen. De nieuwe serie is op 29 oktober gestart, je kunt nog instromen.
- Marieke van Eck organiseert regelmatig een workshop met Familieopstellingen.
- De Engelstalige Yoga Class met Jessie Gordon wekelijks op woensdagavond.
- Harm Jan Prins geeft om de week de cursus Klankkoor op woensdagavond.
- Op maandagavond is de cursus 'Argentijnse Tango' met Iván en Petra Torres. Er zijn 2 groepen.
- Willem de Lange geeft 'Zin in Zingen', 1x per maand op vrijdagmiddag.
- Sacrale Dans (ook wel Meditatie in Beweging genoemd), verzorgd door Cobi Mennes op de donderdagmorgen.
- Jan Top geeft 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.
- In januari start een meditatieve leesgroep n.a.v. het boek "Een spiritualiteit van het leven" van Henri Nouwen. Onder leiding van psycholoog Adrie Huttenga-Menninga.

En..... op 14 februari geeft Hein Stufkens een lezing over zijn onlangs verschenen autobiografie! Hier zullen we nog meer aandacht aan besteden.

Kijk dus af en toe op ons prikbord in de gang of op onze website voor meer informatie: www.opendepoort.nl
We wensen jullie een hele goede maand!

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

OPEN DE POORT
ZINGEVING EN SPIRITUELE GROEI

Moesstraat 20 | 9717 JW Groningen | KvK 90373901
bestuur@opendepoort.nl | | | | www.opendepoort.nl